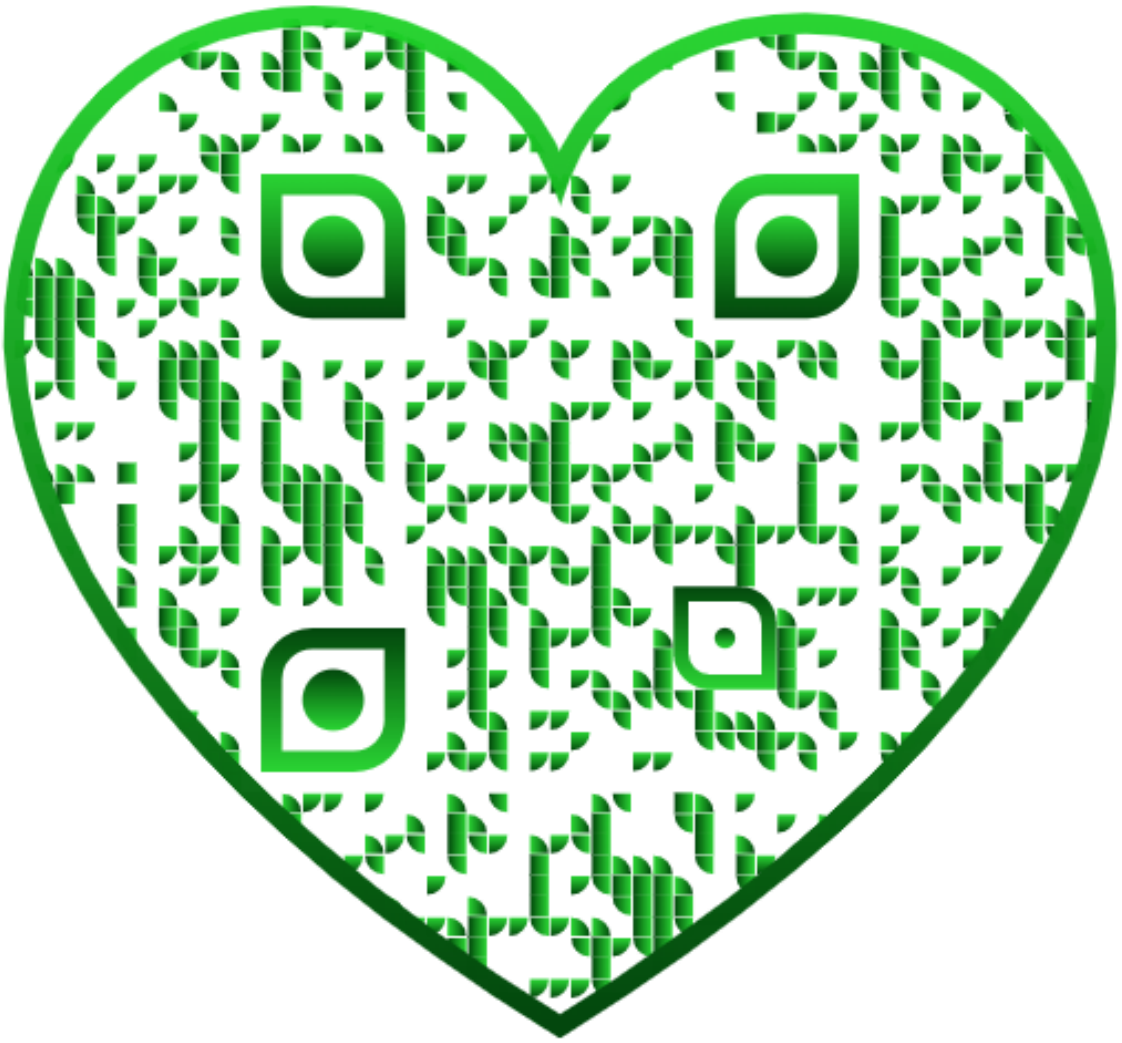
ACEF

Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud de Québec

Guide alimentaire économique



Le guide alimentaire économique est la résultante de la collaboration du CLSC-CHSLD de la MRC Desjardins avec l'ACEF Rive-Sud (Association Coopérative d'Économie Familiale).

Nous remercions Monsieur Conrad Levasseur, bénévole, pour la gestion de la base de données et la suggestion de menus, Madame Christine Durand, nutritionniste au CLSC-CHSLD Desjardins pour l'élaboration, la rédaction et la validation des textes et des tableaux. Nos remerciements également à Madame Lucie Lagueux et Madame Louise Malaison, secrétaires au CLSC-CHSLD Desjardins pour la saisie, la correction et la mise en page des textes et tableaux ainsi que l'ACEF Rive-Sud pour le soutien logistique et la diffusion du guide.

Préparation : Octobre 2002
Révision : Janvier 2014

ACEF Rive-Sud
33, rue Carrier
Lévis (Québec), G6V 5N5
418-835-6633 ou sans frais 1-877-835-6633
acef@acefrsq.com

TABLE DES MATIÈRES Pages

Introduction 4
L'équilibre alimentaire 5
Le repas complet 5
Suggestions de menus économiques 6
Suggestions de desserts 7
Suggestions de menus économiques 9
Semaine 1 9
Semaine 2 24
Recettes alternatives 40
Suggestions de menus économiques 41
Semaine 1 - Recettes alternatives 41
Semaine 2 - Recettes alternatives 60
Pour passer d'une mesure à l'autre 77
Index des recettes 78
Barème des coûts 81
Dépenses alimentaires 82
Quelques trucs pour utiliser les restes 83
Règles de base pour des achats économiques 84
Attention: attrape-aubaines 86
Quelques trucs pour économiser 88
Spéciaux non disponibles 92
Bibliographie 93

Annexes:

Grille-menu
Fiche-recette
Fiche de prévision d'épicerie
Mémo des ressources d'aide alimentaire
Durée d'entreposage des aliments périssables
Le guide alimentaire canadien

INTRODUCTION

Bien manger, c'est important ! Mais est-ce possible en respectant les limites d'un budget restreint? C'est ce que nous avons tenté de réaliser par la parution de ce guide.

Le guide vous propose des suggestions de recettes faciles à préparer, nutritives et économiques ainsi que des trucs pour faire une épicerie « à bon marché », pour apprêter les restes et pour équilibrer les repas.

Ainsi, il vous sera possible de bien manger

sans vous ruiner !

L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire passe par la planification des repas. Pour se faciliter la tâche, on se réfère aux 4 groupes d'aliments du guide alimentaire canadien pour manger sainement, soit :

- Produits céréaliers
- Légumes et fruits
- Lait et substituts
- Viandes et substituts

C'est un modèle d'alimentation flexible qui peut s'adapter à vos goûts et besoins particuliers. Les aliments essentiels à la santé y sont représentés. Il faut donc, à tous les jours, manger des aliments choisis dans chaque groupe. *(Voir Guide alimentaire canadien "Pour manger sainement" en annexe)*

Le repas complet

Un repas est dit complet ou équilibré lorsqu'il comprend un ou plusieurs aliments des 4 groupes du Guide alimentaire ou de 3 groupes différents avec un dessert ou une collation pour compléter.

PAR EXEMPLE :	**Déjeuner**	Jus d'orange	➢ Fruits
		Céréales + lait	➢ Produits céréaliers
			➢ Lait et substituts
		1 rôtie + beurre d'arachides	➢ Produits céréaliers
			➢ Viandes et substituts
	Dîner :	Jus de tomate	➢ Légumes
		Sandwich au jambon	➢ Produits céréaliers
			➢ Viandes et substituts
		Yogourt	➢ Lait et substituts

Il s'agit donc de référer à nos quatre groupes d'aliments lors de la planification de nos repas.

Les repas économiques que nous vous proposons respectent cet équilibre alimentaire. C'est ainsi que nous complétons les repas par des aliments de base tel le lait comme breuvage et le pain comme accompagnement.

SUGGESTIONS DE MENUS ÉCONOMIQUES

Nous vous présentons dans les pages qui suivent, une grille-menu de 2 semaines avec, en complément, une banque d'idées recettes économiques pour permettre une grande variété et rencontrer les goûts de chacun.

A propos du déjeuner:

Vous retrouverez des choix de déjeuners comprenant 3 ou 4 groupes alimentaires. Les portions ne sont pas précisées car, selon votre appétit ou celle de vos enfants, vous déciderez des quantités à servir.

Le menu de base est composé de :

- 1 fruit ou un jus de fruit
- 1 ou 2 aliment(s) du groupe pain et céréales
- 1 source de protéines (beurre d'arachides, fromage, œuf, creton)
- Lait ou yogourt.

A vous de les combiner à votre guise !

A propos du dîner et du souper:

Seul le mets principal, composé de viande, féculents et légumes, est suggéré dans la grille-menu. Les accompagnements, tels que soupe, pain, dessert, breuvage, viennent la compléter, selon l'appétit de chacun.

A propos des collations :

Les collations ne sont pas précisées mais sont souvent nécessaires. Voici quelques idées :

- Fruits
- Légumes crus
- Jus
- Lait
- Yogourt
- Céréales
- Biscuits
- Pain + beurre d'arachides
- etc.

SUGGESTIONS DE DESSERTS [1]

Pour compléter un menu d'agréable façon, quoi de mieux que de choisir un dessert appartenant au groupe alimentaire qui a pu, jusqu'alors, être manquant au repas. Voici quelques suggestions de desserts classés selon les quatre groupes du Guide alimentaire canadien «Pour manger sainement» ainsi que des idées de présentation d'achat :

Groupe produits céréaliers

- Biscuits secs : Achat en vrac pour permettre d'acheter plusieurs variétés ou achat en sac de la marque la plus économique. (Ex. de variétés : avoine, gingembre, épices, mélasse, goglu, amande, à thé).
- Muffin : Maison ou prêt-à-servir.
- Pain-gâteau : Maison ou prêt-à-servir.
- Brioche : Prête à servir.
- Galette : Maison ou prête-à-servir.
- Gâteau non glacé : Maison.

N.B. Un dessert-maison offre une garantie sur la qualité des ingrédients (farine, gras, etc..) et sur les quantités (sucre, etc..).

[1] Bourassa, Catherine et al, Trucs et délices, CH Robert-Giffard, Québec.

Groupe lait et substituts

- Yogourt ou yogourt glacé.
- Crème glacée ou lait glacé.
- Pouding au lait : Mélange à préparer en ajoutant du lait reconstitué fait à partir de poudre de lait vendue en vrac)
- Lait fouetté ou milk-shake (voir recette proposée).
- Blanc-manger (voir recette proposée).

Groupe des légumes et fruits

- Fruits frais (plusieurs variétés).
- Fruits en conserve.
- Compote de fruits : Prête-à-servir ou maison (voir recette proposée).
  Salade de fruits : Prête-à-servir ou maison (voir recette proposée).
-

- Mousse aux fruits.
- "Jello" maison (voir recette proposée).
- Fondue fruits et chocolat (pour une occasion spéciale).

<u>Combinaisons de groupes:</u>

- Croustade aux fruits.
- Pouding aux fruits, etc.

Suggestion de menus économiques

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER	Jus Céréales Lait	Jus Rôties Beurre d'arachide	Rôties Beurre d'arachide Fruit/Yogourt	Jus Rôties Confitures Céréales Lait	Jus Rôties Fromage	Jus Rôties Cretons	 Brunch Crêpes
DÎNER	Jus de légumes Omelette fromage et champignons Rôties	Macaroni express au cheddar Salade verte	Jus de légumes Sandwiches Crudités	Fèves au lard Crudités Pain	Jus de légumes Croque-monsieur Crudités	Salade de thon Pain	
SOUPER	Foie de porc à la chinoise Haricots verts Riz	Poitrine de poulet Carottes Pommes de terre	Filets de poisson épicés Macédoine Pommes de terre	Bœuf haché en casserole Pommes de terre	Jambon Brocoli Riz	Sandwich chaud au poulet (hot-chicken) Petits pois	Pâté chinois

Note: Pour compléter les repas: ⇨ Favorisez le lait comme breuvage; ⇨ Ajoutez du pain pour combler votre faim, si nécessaire;
⇨ Choisissez un dessert à votre goût (voir suggestions); ⇨ Des collations peuvent aussi s'ajouter (voir suggestions).

OMELETTE FROMAGE ET CHAMPIGNONS

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
2	œufs		• Battre les œufs et le lait. • Poivrer et ajouter les champignons. • Faire fondre le beurre ou la margarine, y verser la préparation et cuire à feux doux. • Ajouter le fromage et lorsque la préparation est presque cuite, plier l'omelette en deux. • Éviter de trop cuire.
2	c. à table de lait	30 ml	
1 ½	c. à thé de beurre ou de margarine	7.5 ml	
¼	tasse de fromage en morceaux	125 ml	
¼	tasse de champignons	125 ml	
	Pincée de poivre		

Source: Trucs et délices.

FOIE DE PORC À LA CHINOISE

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
3	c. à table d'huile	45 ml	• Faire sauter les légumes dans l'huile environ 7 minutes. • Retirer de la poêle. • Faire sauter les lanières de foie environ 5 minutes. • Ajouter les légumes et la sauce soya. • Réchauffer. • Servir sur un lit de riz
1	tasse d'oignon coupé en lanières	250 ml	
½	tasse de céleri tranché en diagonale	125 ml	
½	tasse de piment vert en lanières	125 ml	
1	gousse d'ail écrasée		
1	lb de foie de porc coupé en lanières	450 g	
2-3	c. à table de sauce soya	30-45 ml	

Source: Bouffe-santé rapide.

MACARONI EXPRESS AU CHEDDAR

Portions : 4
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1½	tasse de macaroni (ou autre pâte alimentaire) non-cuit.	375 ml	• Cuire les pâtes; égoutter et remettre dans la casserole. • Ajouter les œufs, le lait et le beurre; bien mélanger. • Incorporer le fromage et cuire à feu doux pendant 2-3 minutes. • Assaisonner au goût. Servir.
2	oeufs légèrement battus		
½	tasse de lait	125 ml	
1	c. à table de beurre	15 ml	
2	tasses de cheddar râpé	500 ml	
	Sel et poivre au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

POITRINE DE POULET

Portions : 2
Coût : $$$$

Ingrédients	Mode de préparation
Sauce no. 1 1 c. à table de ketchup 15 ml 1 Tasse de jus de pomme. 250 ml Poivre au goût ***Sauce no. 2*** 1 Boîte de tomates étuvées (10 onces) 300 ml ½ c. à thé d'origan 2.5 ml 1/8 c. à thé de thym pincée Poivre au goût ***Sauce no. 3*** 1 Petite boîte de mandarines avec leur jus.	• Choisir une ou l'autre des sauces et en mélanger tous les ingrédients. • Napper le poulet avec la sauce. • Cuire 45-60 minutes au four à 400° • Arroser de temps à autre

Source: Bouffe santé rapide.

SANDWICHS

(Sandwichs froids - Garniture au fromage et au jambon)

Portions : 4
Coût : $$$

Ingrédients			Mode de préparation
1 ½	tasse de jambon cuit, haché fin	375 ml	• Mélanger tous les ingrédients. Assaisonner. • Mettre la garniture entre deux tranches de pain de seigle, avec des tranches de tomates, ou dans un pain pita avec de la laitue en lanière. Pour plus de saveur, ajouter persil, aneth ou ciboulette.
1	tasse de cheddar râpé	250 ml	
¼	tasse de mayonnaise	75 ml	
2	c. à table de moutarde de Dijon	30 ml	
1	petit cornichon à l'aneth, haché menu		
	Poivre au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

FILETS DE POISSON ÉPICÉS

Portions : 6
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
2	lbs de filets de poisson congelé	900 g	• Saupoudrer la moitié de la chapelure dans le fond d'un plat à four graissé. • Poser les filets sur la chapelure et les recouvrir du reste de la chapelure. • Mélanger le beurre, le vinaigre, le jus de citron, la sauce Worcestershire, la moutarde, le sel et le poivre. • Verser sur le poisson. • Cuire au four à 400° F. pendant 20 minutes. • Garnir de paprika
½	tasse de chapelure fine	125 ml	
1/3	tasse de beurre fondu	80 ml	
1	c. à table de vinaigre	15 ml	
1	c. à table de jus de citron	15 ml	
1	c. à table sauce Worcestershire	15 ml	
1	c. à thé de moutarde préparée	5 ml	
½	c. à thé de sel	2.5 ml	
1/8	c. à thé de poivre	pincée	
1/8	c. à thé de paprika	pincée	

Source: Bouffe santé rapide.

FÈVES AU LARD

Portions : 6
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
1 lb ou 454 g de fèves blanches (trempées depuis la veille) 450 g ¼ lb de lard salé ou 5 tranches de bacon 110 g ½ tasse de mélasse 125 ml 1 ½ c. à table de moutarde préparée 20 ml 2 oignons coupés en dés 5 c. à table de ketchup 75 ml Sel et poivre au goût	• La veille, recouvrir les haricots blancs avec de l'eau et laisser tremper toute la nuit. • Égoutter et mettre dans un chaudron ou tout autre contenant suffisamment grand et pouvant aller au four. • Ajouter tous les ingrédients et brasser. • Recouvrir avec de l'eau. • Mettre un couvercle ou fermer avec un papier d'aluminium. • Faire cuire au four environ 4 ½ heures à 375° F. Ajouter un peu d'eau à quelques reprises pendant la cuisson.

Source: Trucs et délices.

BŒUF HACHÉ EN CASSEROLE

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients	Mode de préparation
1 lb de bœuf haché. 450 g 1 boîte (14 onces) de macédoine de légumes égouttée. 397 ml 1 boîte (10 onces) de crème de tomates condensée. 284 ml Poivre au goût	• Cuire le bœuf haché. • Poivrer. • Ajouter la boîte de légumes et de crème de tomates. • Chauffer et servir.

Source: Bouffe santé rapide.

CROQUE-MONSIEUR

Portion : 1
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	Tranche de pain		• Griller une tranche de pain et la laisser refroidir (afin qu'elle ne ramollisse pas lorsque vous y ajouterez la sauce).
1	Tranche de jambon* coupée en lanières.		• Ajouter le jambon et les champignons à la béchamel.
2	c. à table de champignons.	30 ml	• Étendre sur le pain et ajouter le fromage.
1/**3**	tasse de sauce béchamel (utiliser les restes de sauce).	80 ml	• Placer au four à « broil ».
	Fromage cheddar râpé.		

* Variante au thon: Mélanger thon en conserve, fromage cottage, mayonnaise, garnir de fromage râpé.

Source: Bouffe santé rapide.

JAMBON *(DEMI-JAMBON)*

Portions : 8
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
3-4 lbs de jambon. 1.4 kg à 1.8 kg 6 Clous de girofle 1 c. à thé de poivre en grains ou de poivre moulu au goût. 5 ml 1 c. à thé de moutarde sèche 5 ml 1 c. à table de cassonade 15 ml 2 tasses d'eau 500 ml	• Placer le jambon dans une casserole allant au four. • Ajouter tous les ingrédients • Cuire 2 ½ -3 heures à 325° F.

Source: Bouffe santé rapide.

SALADE DE THON

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients	Mode de préparation
1 petite laitue boston. 2 tomates coupées en quartiers. 1 concombre tranché. 1 boîte de thon 7 onces (198g). 1 branche de céleri coupée en dés. 1 oignon Aneth, poivre au goût Vinaigrette	• Dans un saladier, disposer laitue, tomates, concombres, thon et céleri. • Décorer de rondelles d'oignon. • Assaisonner et arroser d'un peu de vinaigrette.

Source: Bouffe santé rapide.

SANDWICH CHAUD AU POULET *(HOT CHICKEN)*

Portion : 1
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
	Environ ½ tasse de restes de poulet.	125 ml	• Couper les restes de poulet en morceaux de grosseur moyenne. • Faire chauffer la sauce *hot chicken* et y ajouter le poulet. • Déposer une tranche de pain dans une assiette. • Placer le poulet sur la tranche de pain. • Arroser d'un peu de sauce hot chicken chaude. • Recouvrir le tout de la deuxième tranche de pain. • Arroser encore de sauce *hot chicken.*
1	tasse de sauce *hot chicken*.	250 ml	
2	tranches de pain		

Source: Trucs et délices.

CRÊPES FACILES

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
2	œufs		• Bien mélanger tous les ingrédients dans l'ordre (sauf l'huile), jusqu'à ce que la pâte soit lisse. • Chauffer l'huile dans un poêlon, y cuire les crêpes. <u>Suggestions de farces:</u> • Fromage râpé, jambon, asperges. • Fromage cottage et fruits. • Yogourt et fruits.
1	tasse de farine	250 ml	
1 ¼	tasse de lait	325 ml	
1/8	c. à thé de sel	pincée	
1	c. à thé de poudre à pâte	5 ml	
2	c. à table d'huile pour la cuisson	30 ml	

Source: Bouffe santé rapide.

PÂTÉ CHINOIS

Portions : 3
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
4	pommes de terre cuites, en purée		• Faire fondre le beurre ou la margarine et y faire dorer l'oignon. • Ajouter la viande cuite ou crue, le poivre et le sel. • Mélanger le tout à feu moyen jusqu'à ce que la viande crue soit brunie. • Mettre la viande dans une poêle ou une casserole pouvant aller au four. • Verser le maïs sur la viande et recouvrir le tout avec les pommes de terre en purée. • Étendre à l'aide d'un couteau pour égaliser. • Cuire au four, à 375° F, durant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
½	lb de bœuf haché mi-maigre	225 g	
	ou		
1 ½	tasse de restes de viande hachée	375 ml	
1	oignon haché		
1	boîte de 10 onces de maïs en crème	284 ml	
	Sel et poivre au goût		
1	c. à table beurre ou de margarine	15 ml	

Source: Trucs et délices

Suggestion de menus économiques

Semaine 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER	Jus Céréales Lait	Jus Rôties Beurre d'arachide	Rôties Beurre d'arachide Fruit/Yogourt	Jus Rôties Confitures Céréales Lait	Jus Rôties Fromage	Jus Rôties Cretons	Brunch Crêpes
DÎNER	Jus de légumes Sandwich grillé au fromage Crudités	Jus de légumes Pain au saumon	Casserole de riz Pain	Omelette aux légumes Rôties	Jus de légumes Sous-marin	Fricassée de poulet Brocoli	
SOUPER	Cuisses de poulet rôties Petits pois Pommes de terre	Spaghetti sauce à la viande Salade verte	Côtelettes de porc aux légumes	Saucisse bœuf et porc Carottes/navet en purée	Croquettes de poisson Haricots verts Pommes de terre	Pizza Salade verte	Rôti aux oignons Carottes/navets en purée Pommes de terre

Note: Pour compléter les repas: ⇨ Favorisez le lait comme breuvage; ⇨ Choisissez un dessert à votre goût (voir suggestions); ⇨ Ajoutez du pain pour combler votre faim, si nécessaire; ⇨ Des collations peuvent aussi s'ajouter (voir suggestions).

SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE *(GRILLED CHEESE)*

Portion : 1
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	c. à thé de beurre	5 ml	• Beurrer l'extérieur des tranches de pain. • Mettre 1-2 tranches de fromage entre le pain • Faire cuire le sandwich dans une poêle à feu moyen. • Quand il est doré d'un côté, le retourner pour le faire dorer de l'autre côté.
2	tranches de pain		
1-2	tranches de fromage *		

* Pour les audacieux: ajouter des tranches de pommes.

Source: Trucs et délices.

CUISSES DE POULET RÔTIES

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
2 Cuisses de poulet moyennes. Sel et poivre au goût Épices au goût	• Faire chauffer le four à 350° F • Placer les cuisses de poulet dans un plat allant au four. • Saler et poivrer légèrement des deux côtés. • Mettre le poulet au four et le laisser cuire pendant une heure et quart (1 ¼ hre). • Pour savoir si le poulet est cuit, prendre une fourchette et essayer de détacher la viande. Si elle se détache facilement, c'est parce qu'elle est cuite.

Source: Trucs et délices.

PAIN AU SAUMON

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1 ½	tasse de saumon (ou autre reste de poisson)	375 ml	• Bien égoutter le saumon. • Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule graissé. • Cuire à 350° F pendant 35 minutes.
¼	tasse de lait	75 ml	
¼	tasse de céleri haché finement	75 ml	
2	c. à table d'oignon haché finement	30 ml	
2	c. à thé de jus de citron	5 ml	
1	œuf battu		
2	tranches de pain coupé en petits cubes.		
	Sel et poivre au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

SAUCE À SPAGHETTI

Portions : 4
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	oignon moyen		• Couper l'oignon et le céleri en dés. • Râper la carotte. • Dans un bol à mélanger, verser les ingrédients suivants : pâte de tomates, ketchup rouge, jus de tomates, basilic, thym, sel et poivre. • Verser l'huile dans le chaudron. • Faire chauffer l'huile à feu moyen. • Ajouter la viande par petites quantités et la faire brunir, en brassant avec la cuillère de bois. • Ajouter l'oignon, le céleri et la carotte. • Baisser à feu doux et laisser cuire 10 minutes. • Ajouter les ingrédients du bol à mélanger et brasser le tout. • Couvrir le chaudron. • Laisser mijoter à feux doux pendant environ 1 ½ heure.
2	branches de céleri		
1	carotte moyenne		
1	boîte (5 ½ oz) pâte de tomates.		
1	tasse de ketchup rouge	250 ml	
10	onces jus de tomates	284 ml	
1	lb de bœuf haché	450 g	
½	c. à thé de basilic	2.5 ml	
¼	c. à thé de thym	1 ml	
½	c. à thé de sel	2.5 ml	
½	c. à thé de poivre	2.5 ml	
2	c. à table d'huile	30 ml	

(Voir recette pour la cuisson des pâtes alimentaires sur autre fiche)

Source: Trucs et délices.

PÂTES ALIMENTAIRES

Portion : 1

Ingrédients	Mode de préparation
Eau 1 c. à thé de beurre ou de margarine 5 ml 1 c. à thé de sel 5 ml Spaghettini (Remplacer le spaghettini par du spaghetti, du macaroni ou toute autre pâte alimentaire).	• Remplir une casserole d'eau aux ¾. • Mettre le beurre ou la margarine, le sel et faire bouillir. • Quand l'eau bout, y ajouter une poignée de spaghettinis de la grosseur d'un 25 cents. • Mélanger. • Quand l'eau commence à bouillir, compter 8 à 12 minutes, selon la tendreté désirée. • Égoutter dans un tamis.

Source: Trucs et délices.

CASSEROLE DE RIZ

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	oignon haché		• Faire dorer l'oignon, l'ail et les autres légumes dans l'huile quelques minutes. • Ajouter le riz (ou autre grain) et le bouillon. • Assaisonner, couvrir et cuire sur feu doux le temps requis pour la cuisson du riz. • Ajouter le poulet ou les légumineuses. • Laisser réchauffer 5 minutes.
1	gousse d'ail hachée		
1	tasse de légumes hachés (piment, céleri, champignons ou autres)	250 ml	
1	c. à table d'huile	30 ml	
1	tasse de riz non-cuit (ou millet, blé bulghur…)	250 ml	
2 ½	tasses de bouillon de poulet.	625 ml	
½	c. à thé de thym	2.5 ml	
¼	c. à thé de marjolaine	1 ml	
	Sel et poivre au goût		
1	tasse de poulet cuit, de jambon ou de légumineuses cuites (fèves de lima, pois chiches).	250 ml	

Source: Bouffe santé rapide.

CÔTELETTES DE PORC AUX LÉGUMES

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
2	c. à table de beurre	30 ml	• Faire dorer les côtelettes dans le beurre. • Déposer dans une lèchefrite, recouvrir des légumes et ajouter le bouillon. • Saupoudrer d'estragon * • Saler et poivrer. • Couvrir et cuire à 375° F de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. • Épaissir si désiré. N.B. Si on utilise des côtelettes de veau ou d'agneau, remplacer l'estragon par la menthe et le bouillon de poulet par du bouillon de bœuf.
3	côtelettes de porc (veau ou agneau)		
4	pommes de terre pelées et coupées en cubes		
4	grosses carottes coupées en julienne		
4	oignons, coupés en deux		
¼	c. à thé d'estragon séché	1 ml	
1	tasse de bouillon de poulet chaud	250 ml	
	Sel et poivre au goût.		

Source: Bouffe santé rapide.

OMELETTE AUX LÉGUMES

Portions : 3
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
½	piment vert ou rouge haché		• Couper les légumes et cuire dans l'huile et le beurre jusqu'à tendreté. • Battre les œufs, le lait et les assaisonnements. • Ajouter aux légumes • Cuire 10 minutes au four à 350° F ou jusqu'à ce que le tout soit doré.
2	carottes moyennes tranchées en rondelles minces.		
3	branches de brocoli hachées		
4	champignons tranchés		
1	c. à thé d'huile	5 ml	
1	c. à thé de beurre	5 ml	
5	oeufs		
½	tasse de lait	125 ml	
	sel et poivre		

Source: Bouffe santé rapide.

SAUCISSES BŒUF ET PORC

Portion : 1
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
3 Saucisses bœuf et porc	• Mettre les saucisses dans une poêle. • Au début, faire cuire à feu très doux. • Piquer les saucisses à l'aide d'une fourchette pour en faire sortir le gras. • Lorsqu'il y a suffisamment de gras dans la poêle, vous pouvez augmenter le feu à moyen. Continuer de faire cuire les saucisses en les retournant de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tous les côtés.

Source: Trucs et délices.

SOUS-MARIN

Portion : 1
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	Pain sous-marin		• Trancher le pain sur le sens de la longueur en évitant de couper jusqu'au bout. • Beurrer légèrement l'intérieur du pain et y étendre la moutarde. • Disposer les viandes, le fromage, la laitue et les tranches de tomate à l'intérieur du pain.
1	tranche de jambon		
1	tranche de saucisson de Bologne		
2	tranches de salami		
1	tranche de fromage		
1	feuille de laitue		
2	tranches de tomate		
1	c. à thé de beurre ou de margarine	5 ml	
	Moutarde au goût		

Source: Trucs et délices.

CROQUETTES DE POISSON « MAISON »

Portions : 18 croquettes
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	grosse pomme de terre en quartiers.		• Cuire la pomme de terre dans l'eau. Retirer de l'eau et garder l'eau. Réduire la pomme de terre en purée. • Cuire le poisson dans l'eau des pommes de terre 5 minutes à feu moyen-doux. • Égoutter et bien défaire à la fourchette. • Dans un bol, mélanger purée de patate, poisson, œuf, échalotes, persil, aneth, mayonnaise, sel, poivre, sauce Tabasco. • Faire des croquettes avec les mains (c'est un peu collant. On ajoute un peu de chapelure dans le mélange si désiré). • Enrober de chapelure. • On peut les saisir dans un peu d'huile ou les mettre au four sur une grille huilée pendant 15-20 minutes (les retourner une fois pendant ce temps). • Servir avec une sauce tartare allégée (mayonnaise, yogourt, relish).
1	lb de poisson	450 g	
1	œuf battu		
¼	tasse d'échalotes hachées finement	75 ml	
2	c. table de persil frais haché finement	30 ml	
1	c. table de mayonnaise	15 ml	
½	c. thé sel	2.5 ml	
¼	c. thé poivre	1 ml	
1	trait de sauce Tabasco		
½	tasse (ou plus) de chapelure et/ou germe de blé.	125 ml	
	Aneth au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

FRICASSÉE DE POULET

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
2	pommes de terre moyennes en cubes.		• Cuire les pommes de terre et les haricots juste assez pour qu'ils soient encore croquants. • Faire revenir l'oignon et les champignons dans l'huile. • Ajouter les légumes et les autres ingrédients. • Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
½	lb (2 tasses) de haricots verts	225 g ou 500 ml	
1	c. à table d'huile	15 ml	
½	lb (1 ½ tasse) de poulet cuit en cubes	225 g ou 375 ml	
1	oignon moyen tranché mince		
1	tasse de champignons tranchés	250 ml	
1	tasse de bouillon de poulet	250 ml	
2	c. à table de sauce soya	30 ml	
½	c. à thé de basilic	2.5 ml	
1	feuille de laurier		
	Sel et poivre au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

PIZZA

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
4 tranches de pain 8 tranches de pepperoni * 1 boîte de sauce à pizza (petit format) 1 piment vert tranché mince Champignons tranchés mince (frais ou en boîte égouttés) Fromage blanc râpé (au goût)	• Mettre 4 tranches de pain dans une grande assiette. • Étendre une mince couche de sauce à pizza sur le pain. • Déposer le pepperoni sur la sauce, recouvrir de piment et de champignons. • Saupoudrer de fromage. • Cuire 10 minutes dans un four à 425° F.

* Variante: remplacer le pepperoni par des légumes blanchis.

Source: Trucs et délices.

CRÊPES FACILES

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
3	œufs		• Bien mélanger tous les ingrédients dans l'ordre (sauf l'huile), jusqu'à ce que la pâte soit lisse. • Chauffer l'huile dans un poêlon, y cuire les crêpes. <u>Suggestions de farces:</u> • Fromage râpé, jambon, asperges. • Fromage cottage et fruits. • Yogourt et fruits.
2	tasses de farine	500 ml	
1 ¼	tasse de lait	325 ml	
1/8	c. à thé de sel	pincée	
2	c. à thé de poudre à pâte	10 ml	
2	c. à table d'huile pour la cuisson	30 ml	

Source: Bouffe santé rapide.

RÔTI AUX OIGNONS

Portions : 4
Coût : $$$

Ingrédients	Mode de préparation
2-2 ½ lb de bœuf (rôti de palette) 900 g à 1.125 kg ½ enveloppe de soupe à l'oignon ½ tasse d'eau	• Faire chauffer le four à 325° F. • Bien étendre la feuille d'aluminium dans la casserole allant au four. La feuille doit être suffisamment grande pour cacher toute la pièce de bœuf au complet. • Placer le bœuf dans la feuille d'aluminium. • Verser la soupe à l'oignon et l'eau sur le bœuf. • Bien refermer le papier d'aluminium. • Cuire au four environ 3 heures à 325° F.

Source: Bouffe santé rapide.

RECETTES ALTERNATIVES

Afin de répondre aux goûts de tous et d'assurer une variété de repas, nous vous offrons des recettes complémentaires qui peuvent s'insérer dans les menus proposés précédemment et qui respectent l'équilibre alimentaire quotidien.

Suggestion de menus économiques

Semaine 1 - Recettes alternatives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER	Jus Céréales Lait	Jus Rôties Beurre d'arachide	Rôties Beurre d'arachide Fruit/Yogourt	Jus Rôties Confitures Céréales Lait	Jus Rôties Fromage	Jus Rôties Cretons	Brunch Crêpes
DÎNER	Omelette pour deux Strata aux épinards et au jambon Pizza aux oeufs	Macaroni au fromage	Roulé de jambon	Salade aux quatre haricots Chili Con Carne	Pizza sur pita	Boule de thon Sandwich au thon et au fromage	
SOUPER	Foie aux tomates et oignons	Poulet à différentes sauces	Poisson à la sauce aux champignons	Taco au bœuf	Jambon à l'ananas	Petits pains farcis au poulet	Gratin de légumes, de bœuf et de pâtes.

Note: Pour compléter les repas: ⇨ Favorisez le lait comme breuvage;
⇨ Choisissez un dessert à votre goût (voir suggestions);
⇨ Ajoutez du pain pour combler votre faim, si nécessaire;
⇨ Des collations peuvent aussi s'ajouter (voir suggestions).

OMELETTE POUR DEUX

Portions : 2
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
3	gros œufs		• Couper en tranches minces les légumes crus (voir ingrédients). • Dans un bol, battre ensemble les œufs, le lait et les épices. • Ajouter les légumes tranchés au mélange. • Dans une poêle, faire fondre le gras et verser ensuite le mélange. • Cuire un côté jusqu'à ce qu'il se détache du fond de la poêle, puis retourner avec une spatule. • Surveiller pour que l'omelette ne brûle pas.
½	tasse de lait	125 ml	
½	tasse de légumes variés (carottes, céleri, champignons, brocoli...)	125ml	
1	pincée de sel		
½	c. à thé d'herbe ou épice douce (persil, sarriette, basilic, coriandre, cumin...)	2.5 ml	
	Huile, beurre ou margarine.		

Source: Bonjour la vie!

STRATA AUX ÉPINARDS ET AU JAMBON

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients	Mode de préparation
6 tranches de pain 3 oeufs 1 ½ tasse de lait 375 ml 250 grammes de fromage Mozzarella ½ c. à thé de poudre de moutarde sèche ou de poudre de cari « curry ». 2.5 ml 1 pincée de poivre 1 paquet d'épinards surgelés (ou 1 sac d'épinards frais) 1 petit oignon ½ tasse jambon cuit 200 gr	• Trancher en morceaux (cubes) le pain. • Laver et hacher les épinards. • Râper le fromage. • Graisser un plat allant au four et y déposer les cubes de pain dans le fond du plat. • Dans un bol, bien mélanger les œufs, le lait, le fromage, les épices, et les épinards hachés. • Verser sur les cubes de pain. • Hacher ou couper en petits morceaux le jambon et l'oignon. • Parsemer d'oignon et de jambon. • Couvrir de papier d'aluminium. • Cuire au four à 350° F pendant 25 minutes. • Retirer le papier d'aluminium et cuire encore pendant 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien pris.

Source: Bonjour la vie!

PIZZA AUX OEUFS

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
8	oeufs		• Battre les œufs dans un bol. • Faire cuire en omelette dans une poêle huilée sans mélanger. • Soulever doucement l'omelette cuite avec une spatule. • Mettre l'omelette dans un plat allant au four. • Étendre une couche de sauce tomates sur l'omelette. • Couper le poivron vert et les champignons en tranches, l'oignon en rondelles. • Râper le fromage. • Déposer les légumes coupés sur le dessus. • Parsemer le fromage. • Cuire au four à 350° F. pendant 20 minutes.
	huile, beurre ou margarine		
½	tasse de sauce aux tomates	125 ml	
1	poivron vert		
½	tasse de champignons frais	125 ml	
1	oignon		
1	tasse de fromage râpé (Mozzarella, Cheddar).	250 ml	

Source: Bonjour la vie!

FOIE AUX TOMATES ET OIGNONS

Portions : 2
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
½	lb de foie de bœuf, porc ou veau	225 g	• Couper le foie en languettes de la largeur d'un doigt. • Rouler les languettes de foie dans la farine avec le sel et le poivre. • Couper l'oignon et la tomate en quartiers. • Cuire le foie enfariné dans une poêle avec le gras chauffé à feu moyen. Brunir tous les côtés et retirer après 3-4 minutes de cuisson. • Garder le foie cuit dans un plat de côté. • Ajouter un peu de gras et cuire la tomate et l'oignon en morceaux. Remuer. • Réchauffer le foie avec les légumes cuits. Arroser de jus de citron. Servir.
1	c. à table de farine	15 ml	
	pincée de poivre et de sel		
1	c. à table d'huile, de beurre ou de margarine	15 ml	
1-2	tomates moyennes		
1	gros oignon		
1	c. à table jus de citron	15 ml	

Source: Bonjour la vie!

MACARONI AU FROMAGE

Portions : 6
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
2	tasses de macaroni, non cuit.	500 ml	• Chauffer le four à 350° F. • Cuire le macaroni dans l'eau bouillante. • Égoutter et mettre de côté. • Mélanger la crème de champignons, le lait et l'oignon. Chauffer et amener à ébullition. Saler et poivrer. Ajouter la sauce obtenue au macaroni ainsi que ¾ tasse de fromage. Incorporer le brocoli délicatement. • Verser dans un plat allant au four. Parsemer le reste du fromage. Saupoudrer de paprika, si désiré. • Cuire durant 20 minutes, à 350° F. • Mettre au four à « broil » et gratiner 2 à 3 minutes.
1	boîte de 10 oz de crème de champignons	284 ml	
1	tasse de lait	250 ml	
½	tasse d'oignon haché finement	125 ml	
1 ½	tasse de fromage cheddar ou mozzarella râpé	375 ml	
1 ½	tasse de brocoli cuit, coupé en petits fleurons, paprika, facultatif.	375 ml	

Source: À notre santé, mon beau bébé!

ROULÉ AU JAMBON

Portion : 1
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	pain pita		• Étendez le fromage à la crème sur le pain pita et recouvrez de la feuille de laitue. Déposez-y la tranche de jambon.
2	c. à soupe de fromage à la crème à tartiner	30 ml	• Coupez les tiges des oignons verts à la largeur du pain pita et déposez-les sur le jambon.
1	feuille de laitue frisée, bien égouttée		• Prenez une extrémité du sandwich et roulez. Enveloppez bien et réfrigérez.
1	tranche de jambon sandwich		• Au moment de déguster, coupez le sandwich en deux.
2	queues de petits oignons verts		

POULET À DIFFÉRENTES SAUCES

Portions : 2
Coût : $$$$

Ingrédients	Mode de préparation
<u>Sauce no.1:</u> 1 c. à table de ketchup 15 ml 1 tasse de jus de pomme 250 ml poivre au goût <u>Sauce no. 2:</u> 1 boîte de tomates étuvées (10 onces) 284 ml ½ c. à thé d'origan 2.5 ml 1/8 c. à thé de thym poivre au goût <u>Sauce no.3:</u> 1 petite boîte de mandarines avec leur jus	• Choisir une ou l'autre des sauces et en mélanger tous les ingrédients. • Napper le poulet avec la sauce. • Cuire 45-60 minutes au four à 400° F. • Arroser de temps à autre.

Source: Bouffe santé rapide.

POISSON À LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients	Mode de préparation
½ lb de filets de poisson frais ou dégelés (morue, sole, turbot, etc.) 225 g ½ boîte de 10 oz de crème de champignons (champignons frais facultatif). 142 ml ¼ tasse de lait 75 ml ¼ tasse de fromage râpé 75 ml persil frais haché.	• Préchauffer le four à 400° F. • Laver et assécher le poisson. • Dans un plat pouvant aller au four, disposer les filets de poisson décongelés en une seule couche. • Si on le désire, recouvrir les filets de champignons lavés et tranchés. • Dans un petit bol, mélanger la crème de champignons et le lait, et verser ce mélange sur les filets. • Parsemer de fromage et de persil. • Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons sous la fourchette.

Source: Cuisiner sans être chef.

SALADE AUX QUATRE HARICOTS

Portions : 8
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	boîte de 14 onces de fèves vertes coupées	397 ml	• Égoutter tous les haricots et fèves en conserve. • Laver le céleri et le poivron vert. • Couper en tranches minces le céleri et l'oignon. Couper en carrés le poivron vert. • Mettre les aliments dans un grand bol. *VOIR RECETTE DE VINAIGRETTE POUR LA SALADE AUX QUATRE HARICOTS.*
1	boîte de 14 onces de fèves jaunes coupées	397 ml	
1	boîte de 14 onces de haricots rouges	397 ml	
1	boîte de 14 onces de fèves de lima	397 ml	
1	petit oignon.		
2	branches de céleri		
½	poivron vert		

Source: Bonjour la vie!

VINAIGRETTE POUR LA SALADE AUX QUATRE HARICOTS

Portions : 8

Ingrédients			Mode de préparation
½	tasse d'huile de soya, de tournesol, de maïs	125 ml	• Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. • Mélanger la vinaigrette avec la salade aux Quatre Haricots. • Couvrir et garder au réfrigérateur.
4	c. à table de vinaigre	60 ml	
2	c. à thé de sucre	10 ml	
1	c. à thé de sel	5 ml	
1	c. à thé de thym	5 ml	
1	c. à thé de moutarde sèche (ou cari « curry »)	5 ml	
1	pincée de poivre		
1	pincée de poudre d'ail (ou une gousse d'ail écrasée).		

Source: Bonjour la vie!

CHILI CON CARNE

Portions : 4
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	tasse de fèves rouges	250 ml	• Faire tremper les fèves rouges pendant 8 heures et les égoutter. • Dans une casserole antiadhésive, faire revenir les oignons et les piments dans l'huile, à feu moyen pendant quelques minutes. • Passer les tomates au mélangeur électrique. • Ajouter tous les ingrédients sauf les saucisses et cuire avec couvercle en laissant mijoter 2 heures au plus. • Ajouter les saucisses et servir.
2	c. à thé d'huile de canola	10 ml	
3	poivrons verts moyens		
2	oignons hachés moyens		
1	boîte de 28 onces de tomates en conserve	795 ml	
3	saucisses tranchées		
¼	c. à thé de piment fort séché	1 ml	
½	c. à thé de piment de la Jamaïque	2.5 ml	

Source: Sans viande, pourquoi pas? Recettes modifiées.

TACOS AU BOEUF

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
½	lb de bœuf haché maigre	225 g	• Peler et hacher l'oignon. • Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faire revenir le bœuf haché et l'oignon jusqu'à ce que la viande soit complètement cuite. • Égoutter le gras. • Ajouter la sauce tomate et le chili à la viande et laisser réduire 15 minutes à découvert en remuant de temps à autre. Le mélange doit être humide sans être coulant. • Préchauffer le four à 350° F. • Laver la tomate et la laitue. • Couper la tomate en petits dés et la laitue en fines lanières. • Râper le fromage. • Mélanger ces trois ingrédients dans un petit bol. • Farcir les coquilles avec la viande et garnir du mélange de laitue, de tomate et de fromage râpé. • Placer les tacos debout sur une plaque et chauffer au four pendant 5 minutes. Servir.
2	c. à table d'oignon haché	30 ml	
½	tasse de sauce tomate	125 ml	
¼ - ½	c. à thé de chili	1- 2 ml	
3	coquilles pour tacos		
½	tasse de tomate hachée	125 ml	
½	tasse de laitue en chiffonnade	125 ml	
¼	tasse de cheddar partiellement écrémé, râpé	75 ml	

Source: Cuisiner sans être chef.

PIZZA SUR PITA

Portions : 2
Coût :

Ingrédients	Mode de préparation
Fond de pizza: • Pâte à pizza du commerce • Pita • Muffin anglais Sauce: • Sauce tomate • Sauce à pizza • Crème de champignons • Crème de céleri Garnitures: • Oignon, poivron, champignon, brocoli, chou-fleur, courgette, zucchini, etc. • Saumon ou thon en conserve, viandes froides (jambon, capicollo ou toute autre viande moins grasse que le pepperoni, etc.). • Mozzarella ou cheddar partiellement écrémé, râpé. • Olives noires ou vertes coupées en rondelles (facultatif).	• Préchauffer le four à 450º F. • Laver les légumes et les couper. • Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir les légumes dans 1 c. à thé d'huile pour les attendrir. • Étendre la moitié de la sauce sur le fond de pizza. • Disposer la garniture prévue et étaler le reste de sauce. • Couvrir de fromage râpé et disposer les rondelles d'olives. • Cuire sur la grille inférieure du four de 18 à 20 minutes lorsqu'il s'agit d'une pâte à pizza. Dans le cas du muffin anglais ou d'un pita, cuire sur la grille du centre 15 minutes environ. • Servir très chaud.

Source: Cuisiner sans être chef.

JAMBON À L'ANANAS

Portions: 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	grande tranche de jambon de ½ à 1 pouce d'épaisseur		• Dans une poêle, faire revenir la tranche de jambon dans le beurre sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle prenne une teinte légèrement dorée, soit de 5 à 10 minutes. • Retirer la tranche de jambon de la poêle et conserver au chaud. • Ajouter la cassonade dans le reste de gras de la poêle et chauffer jusqu'à ce qu'elle devienne brune et sirupeuse. • Ajouter lentement le jus d'ananas en brassant constamment. • Y déposer la tranche de jambon et la recouvrir des tranches d'ananas. • Laisser mijoter quelques minutes à feu doux et servir.
2-4	tranches d'ananas * en conserve		
¼	tasse du jus des ananas en conserve	75 ml	
1 ½	c. à thé de beurre	75 ml	
1	c. à table de cassonade	15 ml	

* Les ananas peuvent être remplacés par des poires fraîches ou en conserve.

Source: Cuisiner sans être chef.

BOULES DE THON

Portions : 2
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
4	tranches de pain		• Dans un grand bol, faire tremper les tranches de pain dans le lait pendant 5 minutes. • Hacher l'oignon en petits morceaux. • Ajouter l'oignon haché, le thon, les œufs, une pincée de poivre et de sel dans le bol. • Mélanger avec une cuillère jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. • Former des boulettes moyennes avec le mélange. • Chauffer une grande casserole à moitié remplie d'eau salée. • Éplucher et couper en rondelles les carottes et en cubes les pommes de terre. • Cuire les carottes, les pommes de terre et les boulettes dans l'eau bouillante pendant 20 minutes avec un couvercle. • Ne pas brasser. • Enlever l'eau et servir.
1	tasse de lait	250 ml	
2	oeufs		
1	boîte de 7 onces de thon	198 g	
1	petit oignon		
2	carottes		
3	pommes de terre		
	sel et poivre au goût		

Source: Bonjour la vie!

SANDWICH AU THON ET AU FROMAGE

Portions : 2
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	petite boîte de 3,75 onces de thon mis en conserve dans l'eau	107 g	• Préchauffer le four à 400° F. • Égoutter le thon et émietter dans un bol. • Laver et couper les légumes. • Hacher les olives farcies. • Couper le fromage en petits dés. • Mélanger tous les ingrédients. • Déposer le mélange par cuillerées sur les pains à hambourgeois ouverts. • Refermer les pains, envelopper dans du papier d'aluminium et bien fermer. • Chauffer au four 15 minutes environ.
¼	tasse de céleri haché	75 ml	
1	c. à table d'oignon haché ou d'échalotes	15 ml	
1	c. à table de poivron vert	15 ml	
1	c. à table d'olives farcies (facultatif)	15 ml	
¼	tasse de cheddar partiellement écrémé coupé en dés	75 ml	
2	c. à table de mayonnaise	30 ml	
2	pains à hambourgeois		

Source: Cuisiner sans être chef.

PETITS PAINS FARCIS AU POULET

Portion : 1
Coût : $$$

Ingrédients			Mode de préparation
1	tasse de poulet cuit coupé finement	250 ml	• Laver le céleri, le poivron et la laitue. • Hacher finement le poulet, le céleri, le poivron et déposer dans un petit bol. • Incorporer la mayonnaise et le yogourt, et bien lier pour que le mélange se tienne bien. • Couper les petits pains en deux. • Tapisser l'intérieur de feuilles de laitue bien asséchées. • Remplir de garniture au poulet.
¼	tasse de céleri coupé en dés	75 ml	
¼	tasse de poivron vert haché	75 ml	
¼	tasse de mayonnaise	75 ml	
	ou		
2	c. à table de mayonnaise + 2 c. à table de yogourt nature.	30 ml	
1	feuille de laitue		
2	petits pains		

Source: Cuisiner sans être chef.

GRATIN DE LÉGUMES, DE BŒUF ET DE PÂTES

Portions : 6
Coût :

Ingrédients			Mode de préparation
1	lb bœuf haché maigre	450 g	• Dans une grande poêle antiadhésive chauffée à feu moyen-élevé, mélanger le bœuf haché, les oignons, la courgette et l'ail. Cuire de 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa couleur rosée et que les légumes aient ramolli. Laisser égoutter le gras et verser le mélange dans le plat allant au four. Réserver. • Pendant ce temps, récupérer le jus des tomates dans une tasse à mesurer d'une capacité de 8 tasses, résistante au micro-ondes. Ajouter de l'eau pour faire 2 tasses. Hacher les tomates grossièrement et mettre dans la tasse à mesurer. Incorporer la sauce soya et le piment. Cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit très chaude. Incorporer les rotinis. • Verser le mélange tomate-pâtes dans le plat et mélanger avec la viande. Enfoncer les pâtes pour les immerger. Cuire au four préchauffé à couvert pendant 20 minutes. Enlever le couvercle, remuer délicatement et garnir de fromage. Cuire à découvert de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.
1	tasse d'oignons tranchés	250 ml	
1	tasse de courgette coupée en dés	250 ml	
2	c. à thé ail émincé	10 ml	
1	boîte de 28 oz de tomates étuvées ou coupées en dés, avec leur jus	795 ml	
2	c. à table de sauce soya légère	30 ml	
½	c. à thé flocons de piment broyés	2.5 ml	
2	tasses de rotinis ou autres pâtes spiralées	500 ml	
1 ½	tasse cheddar râpé	375 ml	

Source: Bons mets, vite faits.

Suggestion de menus économiques

Semaine 2 - Recettes alternatives

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER	Jus Céréales Lait	Jus Rôties Beurre d'arachide	Rôties Beurre d'arachide Fruit/Yogourt	Jus Rôties Confitures Céréales Lait	Jus Rôties Fromage	Jus Rôties Cretons	Brunch Crêpes
DÎNER	Sandwich amusant	Vol-au-vent au saumon Boulettes de saumon	Paella au poulet et aux saucisses italiennes	Quiche sans croûte au fromage et brocoli	Petits pâtés de jambon	Chop suey au poulet	
SOUPER	Poulet à la créole	Macaroni à la viande	Côtelettes de porc à l'orange	Croquettes de poisson "Maison"	Hamburger de poisson	Pizza sur pita	Ragoût de bœuf mijoté ou soupe-repas.

Note: Pour compléter les repas: ⇨ Favorisez le lait comme breuvage;
⇨ Choisissez un dessert à votre goût (voir suggestions);
⇨ Ajoutez du pain pour combler votre faim, si nécessaire;
⇨ Des collations peuvent aussi s'ajouter (voir suggestions).

SANDWICH AMUSANT

Portions: 2
Coût: $

Ingrédients			Mode de préparation
2	muffins anglais au blé entier coupés en deux		• Préchauffer le four à 450° F. • Placer les muffins anglais coupés en deux sur une plaque à biscuits et griller au four. • Pendant ce temps, laver les échalotes et les champignons puis les émincer. • Râper le fromage. • Couper le jambon en dés. • Dans un bol, mêler tous les ingrédients. • Mettre environ 3 c. à table de ce mélange sur chaque moitié de muffin. • Cuire 10-15 minutes jusqu'à ce que les sandwichs soient bien dorés. N.B.: Des pains à hambourgeois peuvent remplacer les muffins anglais.
2	échalotes émincées		
¼	tasse de champignons émincés	75 ml	
¼	tasse de cheddar râpé	75 ml	
¼	tasse de jambon coupé en dés	75 ml	
2	c. à table de mayonnaise	30 ml	
1	pincée de cari (facultatif)		

Source: Cuisiner sans être chef.

POULET À LA CRÉOLE

Portions : 8
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
2	lbs de cuisses de poulet désossées, sans la peau.	900 g	• Mettre les cuisses de poulet au fond de la mijoteuse. • Ajouter les poivrons, les oignons, les tomates, la pâte de tomate, l'ail, la sauce piquante, la feuille de laurier et le thym séché. • Cuire à couvert et à feu doux de 4 à 5 heures. • Porter la température au maximum, ajouter la saucisse et cuire de 20-30 minutes. • Retirer la feuille de laurier.
2	tasses de poivrons verts coupés en dés	500 ml	
½	tasse d'oignons verts hachés	125 ml	
1	boîte de 19 oz de tomates étuvées	540 ml	
1	boîte de 5.5 oz de pâte de tomate	156 ml	
2	c. à thé d'ail émincé	10 ml	
1	c. à thé sauce piquante au piment	5 ml	
1	feuille de laurier		
2	feuilles de thym séchées		
8	onces de saucisses polonaises fumées, épicées, en tranches	240 g	

Source: Bons mets vite faits.

VOL-AU-VENT AU SAUMON

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
3	c. à table de beurre	45 ml	• Cuire les échalotes dans le beurre.
3	échalotes hachées		
3	c. à table de farine	45 ml	• Ajouter la farine et mélanger.
1 ½	tasse de lait	375 ml	
1	boîte (6 onces) de saumon	170 g	• Laisser cuire 3-4 minutes et incorporer graduellement le lait en fouettant le mélange jusqu'à épaississement.
¼	c. à thé de sel et de poivre	1 ml	
¼	c. à thé de thym	1 ml	• Ajouter le saumon, assaisonner et garnir les vol-au-vent chauds.
4	Vol-au-vent		

Source: Bouffe santé rapide.

BOULETTES AU SAUMON

Portions : 3
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	boîte de 7 ¾ onces de saumon	200 g	• Égoutter le saumon. • Mélanger tous les ingrédients et façonner en boulettes. • Faire dorer dans le beurre environ 5 minutes de chaque côté.
1	oeuf		
10	biscuits soda écrasés		
¼	c. à thé de thym	1 ml	
1	c. à thé d'oignon haché très fin	5 ml	
1	c. à table de beurre	15 ml	
	sel et poivre au goût		

Source: Bouffe santé rapide.

MACARONI À LA VIANDE

Portions : 3
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	tasse de macaronis non cuits	250 ml	• Cuire les macaronis dans l'eau bouillante salée environ 10 minutes. • Peler et hacher l'oignon. • Laver le poivron et le céleri, puis hacher. • Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen et faire revenir l'oignon, le poivron et le céleri environ 5 minutes. • Ajouter le bœuf haché et faire revenir à feu assez vif en remuant de temps à autre jusqu'à ce qu'il soit bien bruni. • Hacher grossièrement les tomates en conserve et ajouter la viande. Amener à ébullition. • Saler et poivrer au goût. • Égoutter les macaronis, ajouter à la sauce et laisser mijoter 2 minutes. • Servir.
1	c. à thé d'huile végétale	5 ml	
1/3	tasse oignon haché	80 ml	
1/3	tasse de poivron vert haché	80 ml	
1/3	tasse de céleri haché	80 ml	
½	livre de bœuf haché maigre	225 g	
1	boîte de 14 oz de tomates en conserve avec leur jus	398 ml	
	sel et poivre au goût		

Source: Cuisiner sans être chef.

PAELLA AU POULET ET AUX SAUCISSES ITALIENNES

Portions : 6
Coût :

Ingrédients			Mode de préparation
1	c. à table d'huile d'olive	15 ml	• Faire chauffer 2 c. à thé d'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Y cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur. • Retirer de la poêle et réserver. • Réchauffer le reste de l'huile à feu moyen-élevé dans la même poêle. Y mettre les oignons. Réduire le feu à moyen et cuire les oignons de 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient fondu, mais sans dorer. Ajouter l'ail, le bouillon, l'eau, les tomates, le riz, l'origan, le paprika, le sel, le poivre et le curcuma. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes. • Ajouter les poivrons rouges et laisser mijoter à couvert de 4-5 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Incorporer les pois mange-tout, le poulet cuit et les saucisses. Laisser mijoter à découvert de 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
12	onces de poitrines de poulet désossées, sans la peau, découpées en lanières	350 g	
½	tasse d'oignons hachés	125 ml	
2	c. à thé d'ail émincé	10 ml	
1	boîte de 10 oz de bouillon de poulet	284 ml	
1 ¼	tasse riz à grains longs, non cuit	325 ml	
1	c. à thé d'origan séché	5 ml	
½	c. à thé de paprika	2.5 ml	
¼	c. à thé de sel	1 ml	
¼	c. à thé poivre noir	1 ml	
¼	c. à thé curcuma moulu ou safran émietté	1 ml	
1	tasse poivrons rouges coupés en juliennes	250 ml	
1	tasse pois mange-tout parés et coupés en bouchées ou petits pois surgelés	250 ml	
8	saucisses italiennes cuites et découpées en rondelles		

Source: Bons mets vite faits.

CÔTELETTES DE PORC À L'ORANGE

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients	Mode de préparation
2 c. à table d'huile 30 ml 8 côtelettes de porc de ½ pouce d'épaisseur 1 petit sachet de soupe à l'oignon instantané 8 tranches d'oranges non pelées 1 tasse de jus d'orange 250 ml	• Parer les côtelettes, c'est-à-dire enlever tout le gras visible et faire des incisions tout autour. • Laver les oranges et les couper en tranches. • Dans une grande poêle, chauffer l'huile et faire revenir les côtelettes 3 ou 4 minutes de chaque côté. • Saupoudrer la soupe à l'oignon déshydratée sur les côtelettes. • Arroser de jus d'orange. • Couvrir le poêlon et amener à ébullition. • Laisser mijoter à feu très doux de 30-40 minutes ou jusqu'à ce que les côtelettes de porc soient bien tendres. • Dix minutes avant la fin de la cuisson, déposer une tranche d'orange sur chaque côtelette (ou une demi-tranche si les côtelettes sont petites). Servir.

Source: Cuisiner sans être chef.

QUICHE SANS CROÛTE AU FROMAGE ET BROCOLI

Portions : 4
Coût : $

Ingrédients				Mode de préparation
2	c. à table de chapelure	30	ml	• Couper le brocoli en fleurons et faire tremper dans l'eau froide salée pour le débarrasser des saletés. • Préchauffer le four à 350°F • Dans une petite casserole, porter un peu d'eau à ébullition pour la cuisson du brocoli. • Huiler un moule à tarte de 9 pouces • Saupoudrer l'assiette de chapelure • Peler et hacher finement l'oignon • Dans une poêle, chauffer légèrement l'huile et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent • Placer le brocoli dans l'eau bouillante et cuire partiellement 2 ou 3 minutes. • Couper le jambon en lanières. Râper le fromage • Dans un bol, battre les œufs, le lait et la farine. • Ajouter les oignons, le jambon et le fromage; bien mélanger • Incorporer le brocoli à demi cuit.
½	tasse d'oignon haché finement	125	ml	
½	c. à thé d'huile	2.5	ml	
2	oeufs			
¾	tasse de lait partiellement écrémé	185	ml	
1 ½	c. à thé de farine	7.5	ml	
½	tasse de jambon coupé en lanières	125	ml	
1/3	tasse de mozzarella partiellement Écrémé, râpé	80	ml	
½	tasse de fleurons de brocoli à demi cuits	125	ml	
	sel et poivre			

Source: Cuisiner sans être chef.

CROQUETTES DE POISSON "MAISON"

Portions : (18 croquettes)
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
1	grosse pomme de terre en quartiers		• Cuire la pomme de terre dans l'eau. Retirer de l'eau et garder l'eau. Réduire la pomme de terre en purée. Cuire le poisson dans l'eau des pommes de terre 5 minutes, feu moyen-doux. Égoutter et bien défaire à la fourchette. • Dans un bol, mélanger la purée de patates, poisson, oeuf, échalotes, persil, aneth, mayonnaise, sel, poivre, sauce Tabasco. • Faire des croquettes avec les mains (si c'est collant, on ajoute un peu de chapelure dans le mélange). • Enrober de chapelure. • On peut les saisir dans un peu d'huile ou les mettre au four sur une grille huilée pendant 15-20 minutes (je les tourne une fois pendant ce temps). • Servir avec une sauce tartare allégée: mayonnaise, yogourt, relish.
1	livre de poisson	400 g	
1	œuf battu		
¼	tasse d'échalotes hachées finement	75 ml	
2	c. à table de persil frais haché finement	30 ml	
	aneth au goût		
1	c. à table de mayonnaise	15 ml	
½	c. à thé de sel	2.5 ml	
¼	c. à thé de poivre	1 ml	
1	trait de sauce Tabasco		
½	tasse (ou plus) de chapelure et/ou germe de blé	125 ml	

PETITS PÂTÉS DE JAMBON

Portions : 6
Coût : $

Ingrédients			Mode de préparation
2	œufs		• Battre les œufs et incorporer la mie de pain. • Ajouter tous les autres ingrédients sauf le piment. • Placer 2 moules de papier dans chaque espace du moule à muffins. • Remplir en tassant bien le jambon et en formant un pignon. • Garnir avec 2 lanières de piment disposées en croix. • Cuire 35 minutes à 350º F.
½	tasse de mie de pain émiettée	125 ml	
2	tasses de jambon cuit haché	500 ml	
1	branche de céleri hachée finement		
¼	tasse de lait	75 ml	
2	c. à table de ketchup	30 ml	
1	c. à table de persil haché	15 ml	
1/8	c. à thé de sarriette	pincée	
12	lanières de piment		

HAMBURGER DE POISSON

Portions : 4
Coût :

Ingrédients			Mode de préparation
Panure:			Préparation de la panure :
1	tasse de flocons de maïs « Corn Flakes » écrasés	250 ml	• Mélanger les flocons de maïs, la poudre d'ail, la moutarde et le poivre dans un sac de plastique résistant.
½	c. à thé de poudre d'ail	2.5 ml	
½	c. à thé de moutarde sèche	2.5 ml	
¼	c. à thé de poivre noir	1 ml	Préparation des croquettes :
Filets de poisson:			• Battre légèrement ensemble l'œuf et l'eau dans un bol peu profond. Tremper les filets de poisson dans l'œuf et les mettre, un à la fois, dans le sac de plastique. Enrober de panure en agitant délicatement. Déposer sur la plaque à biscuits. Cuire le poisson au four préchauffé de 10-15 minutes ou jusqu'à ce que sa chair soit opaque et qu'elle s'effeuille facilement.
1	oeuf		
1	c. à table d'eau	15 ml	
1	lb de filets de poisson frais ou surgelés (sole, perche ou flétan) épongés	450 g	
Sauce tartare piquante:			Préparation de la sauce tartare piquante :
¼	tasse de cornichon sucré ou relish de cornichon à l'aneth	75 ml	• Dans un petit bol, mélanger la relish, la mayonnaise et le raifort.
2	c. à table de mayonnaise légère	30 ml	
¼	c. à thé de raifort	1 ml	Assemblage :
4	petits pains de type « sous-marin » ouverts		• Tartiner la sauce tartare sur les petits pains, y déposer les filets de poisson puis garnir de laitue et de tomate.
4	feuilles de laitue		
2	tomates de taille moyenne tranchées		

Source: Bons mets vite faits.

CHOP SUEY AU POULET

Portions : 2
Coût : $$$$

Ingrédients			Mode de préparation
1	c. à table d'huile	15 ml	• Laver tous les légumes. • Peler et émincer l'oignon et l'ail. • Couper le céleri en biseaux, le poivron vert en dés et émincer les champignons. • Couper le poulet en dés. • Dans une casserole moyenne, faire revenir dans l'huile l'oignon, l'ail, le céleri, le poivron, les champignons. • Incorporer les germes de haricots et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants. • Ajouter le poulet. • Dans un petit bol, mélanger le bouillon, la sauce de soya ou de tamari et la fécule de maïs, puis ajouter à la préparation. • Cuire en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 5 minutes. • Servir sur du riz.
¼	tasse d'oignon émincé	75 ml	
1	petite gousse d'ail		
½	tasse de céleri	125 ml	
½	tasse de poivron vert en dés	125 ml	
½	tasse de champignons frais ou en conserve	125 ml	
2	tasses de germes de haricots (fèves germées) frais ou en conserve	500 ml	
1	petite poitrine de poulet cuit		
½	tasse de bouillon de poulet	125 ml	
2	c. à table de sauce de soya ou sauce tamari	30 ml	
1	c. à table de fécule de maïs	15 ml	

Source: Cuisiner sans être chef.

PIZZA SUR PITA

Portions : 2
Coût :

Ingrédients	Mode de préparation
<u>Fond de pizza :</u> • Pâte à pizza du commerce • Pita • Muffin anglais <u>Sauce :</u> • Sauce tomate • Sauce à pizza • Crème de champignons • Crème de céleri <u>Garnitures :</u> • Oignon, poivron, champignon, brocoli, chou-fleur, courgette zucchini, etc. • Saumon ou thon en conserve, viandes froides (jambon, capicollo ou toute autre viande moins grasse que le pepperoni, etc.). • Mozzarella ou cheddar partiellement écrémé, râpé. • Olives noires ou vertes coupées en rondelles (facultatif).	• Préchauffer le four à 450 °F. • Laver les légumes et les couper. • Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir les légumes dans 1 c. à thé d'huile pour les attendrir. • Étendre la moitié de la sauce sur le fond de pizza. • Disposer la garniture prévue et étaler le reste de sauce. • Couvrir de fromage râpé et disposer les rondelles d'olives. • Cuire sur la grille inférieure du four de 18 à 20 minutes lorsqu'il s'agit d'une pâte à pizza. Dans le cas du muffin anglais ou d'un pita, cuire sur la grille du centre 15 minutes environ. • Servir très chaud.

Source: Cuisiner sans être chef.

RAGOÛT DE BŒUF MIJOTÉ

Portions : 4
Coût : $$

Ingrédients			Mode de préparation
1	lb bœuf à ragoût découpé en cubes de 1 pouce et épongé.	450 g	• Dans un grand bol, retourner les cubes de bœuf dans la farine et réserver. Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Y cuire les cubes pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toute part. Déposer dans la mijoteuse. Ajouter le navet, les carottes et les oignons.
1	c. à table de farine tout usage	15 ml	
2	c. à thé d'huile végétale	10 ml	
2	tasses de navet coupé en cubes	500 ml	
2	tasses de carottes coupées en cubes	500 ml	
1	tasse d'oignons coupés en tranches	250 ml	
1 ½	tasse d'eau bouillante	375 ml	• Mélanger l'eau, les cubes de bouillon, le vinaigre, le ketchup, la moutarde et la sauce Worcestershire dans un bol de taille moyenne. Ajouter au contenu de la mijoteuse et remuer délicatement. Laisser cuire à couvert à feu doux pendant 9 heures.
2	cubes ou sachets de bouillon de boeuf		
3	c. à table de vinaigre de vin rouge	45 ml	
3	c. à table de ketchup	45 ml	
4	c. à thé de moutarde préparée	20 ml	
1	c. à thé de sauce Worcestershire	5 ml	
2	c. à table de farine tout usage	30 ml	• Dans une tasse à mesurer, fouetter ensemble la farine et l'eau. Ajouter ce mélange au ragoût puis mélanger en remuant délicatement. Monter le feu au maximum et poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi.
3	c. à table d'eau froide	30 ml	

Source: Bons mets vite faits.

SOUPE AU BŒUF, AUX LÉGUMES ET AUX HARICOTS

Portions : (9 tasses)
Coût :

Ingrédients			Mode de préparation
12	oz bœuf haché maigre	340 g	• Faire dorer le bœuf à feu moyen-élevé dans une grande casserole ou un faitout. Y ajouter l'ail, les oignons, les carottes, le céleri et la courgette. Cuire pendant 5 minutes. Ajouter le basilic, la feuille de laurier, le bouillon et les tomates. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant 10 minutes.
2	c. à thé d'ail émincé	10 ml	
½	tasse d'oignons hachés	125 ml	
1	tasse de carottes hachées	250 ml	
1	tasse de céleri haché ou fenouil haché	250 ml	
1	tasse de courgette hachée	250 ml	
1	c. à thé basilic séché	5 ml	
1	feuille de laurier		
6	tasses de bouillon de bœuf	1.5 litre	• Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson de 5 à 6 minutes. Ajouter les épinards et les haricots. Poursuivre la cuisson pendant 3 ou 4 minutes. Retirer la feuille de laurier avant de servir.
1	boîte de 28 oz de tomates entières	795 ml	
½	tasse macaroni (ou n'importe quelles autres pâtes de petite taille)	125 ml	
3	tasses d'épinards frais hachés	750 ml	
1	boîte de 19 oz de haricots mélangés, rincés et égouttés	540 ml	

Source: Bons mets vite faits.

CHAUDRÉE DE POISSON

Portions : 3
Coût :

Ingrédients			Mode de préparation
1	c. à table de beurre ou de margarine	15 ml	• Peler et hacher l'ail et l'oignon. 2. Laver le céleri et le couper en tranches. 3. Rincer les filets de poisson sous l'eau froide. 4. Couper les filets de poisson en morceaux de 1 pouce. 5. Dans une casserole, fondre la margarine à feu moyen et y cuire le céleri, l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remuer souvent au cours de la cuisson à l'aide d'une cuillère de bois. 6. Incorporer la crème de brocoli ou de poulet. Brasser pour obtenir un mélange lisse. 7. Ajouter graduellement le lait en remuant. 8. Ajouter le poisson et amener à ébullition. 9. Couvrir et cuire à feu doux 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'émiette facilement. • Servir chaud. * *Prêtez une attention spéciale au temps de cuisson de cette chaudrée. Son apparence sera beaucoup moins appétissante si le poisson est trop cuit et complètement émietté.* * *S'il reste de la chaudrée, conserver au réfrigérateur. Au moment de l'utiliser, chauffer légèrement sans faire* bouillir. * Il n'est pas conseillé de congeler ce potage.
½	tasse de céleri tranché	125 ml	
1	oignon moyen haché fin		
1	gousse d'ail hachée fin		
1	boîte de 10 oz de crème de brocoli ou de crème de poulet	284 ml	
1	tasse de lait partiellement écrémé	250 ml	
½	livre de filets de poisson à chair blanche, surgelés, coupés en morceaux de 1 pouce.	225 g	

Source: Cuisiner sans être chef.

POUR PASSER D'UNE MESURE À L'AUTRE[2]

c.	**=**	**cuillérée**

1 c. à thé	=	5 ml
1 c. à table	=	1 c. à soupe ou 15 ml
¼ tasse	=	4 c. à table ou 63 ml
½ tasse	=	8 c. à table ou 125 ml.
2/3 tasse	=	167 ml
¾ tasse	=	188 ml
1 tasse	=	250 ml
2 tasses	=	500 ml
3 tasses	=	750 ml
1 livre	=	450 grammes
2.2 livres	=	1 kilogramme

[2] Bonjour la vie! Livre de recettes pour des femmes et des bébés en santé, 2ième édition, Fondation OLO.

INDEX DES RECETTES

(selon la viande utilisée)

1. Bœuf

Bœuf haché en casserole 17
Foie aux tomates et oignons 45
Gratin de légumes, de bœuf et pâtes 59
Pâté chinois 23
Ragoût de bœuf mijoté 74
Rôti aux oignons 39
Sauce à spaghetti 28
Soupe au bœuf, aux légumes et aux haricots 75
Tacos au bœuf 53

2. Œufs

Crêpes faciles ..... 22 – 38
Omelette aux légumes 32
Omelette fromage et champignons 10
Omelette pour deux 42
Pizza aux œufs 44
Quiche sans croûte au fromage et brocoli 68
Strata aux épinards et au jambon 43

3. Pâtes

Macaroni à la viande 65
Macaroni au fromage 46
Macaroni express au cheddar 12
Pâtes alimentaires nature 29

4. Poisson:

Boules de thon 56
Boulettes au saumon 64
Chaudrée de poisson 76
Croquettes de poisson maison ..... 35 – 69
Filets de poisson épicés 15
Hamburger de poisson 71
Pain au saumon 27
Poisson à la sauce aux champignons 49
Salade de thon 20
Sandwich au thon et fromage 57
Vol-au-vent au saumon 63

5. Porc

Chili con carne 52
Côtelettes de porc à l'orange 67
Côtelettes de porc aux légumes 31
Croque-monsieur 18
Fèves au lard 16
Foie de porc à la chinoise 11

Jambon 19
Jambon à l'ananas 55
Petits pâtés de jambon 70
Roulé au jambon 47
Sandwich (jambon-fromage) 14
Saucisses porc et bœuf 33

6. Poulet

Chop suey au poulet 72
Cuisses de poulet rôties 26
Fricassée de poulet 36
Paella au poulet et saucisses italiennes 66
Petits pains farcis au poulet 58
Poitrine de poulet 13
Poulet à différentes sauces 48
Poulet à la créole 62
Sandwich chaud au poulet 21

7. Autres

Casserole de riz 30
Pizza 37
Pizza sur pita ..... 54 – 73
Salade aux quatre haricots ..... 50 – 51
Sandwich amusant 61
Sandwich grillé au fromage 25
Sous-marin 34

BARÈME DES COÛTS

Afin de faciliter l'utilisation de ce guide, nous avons simplifié l'évaluation des coûts selon le barème suivant:

Coût par portion	Symbole
0.60 $ - 1.75 $	$
1.75 $ - 3.00$	$$
3.00 $ - 4.00 $	$$$
3.00 $ - 5.25 $	$$$$

Donc, si votre budget est restreint, il vous est possible de privilégier les recettes moins dispendieuses mais toutes aussi bonnes pour votre santé et ainsi réduire les coûts de votre épicerie sans sacrifier les bienfaits d'une saine alimentation.

N.B. : Les coûts ont été mis à jour en janvier 2011

Source : Institut de la statistique du Québec, Statistique Canada

DÉPENSES ALIMENTAIRES

- **Selon le Dispensaire diététique de Montréal (2010).**

  Une alimentation *saine* et *économique* coûte en moyenne **7,10$** par personne par jour (basé sur une famille de 4 personnes habitant Montréal).

QUELQUES TRUCS POUR UTILISER LES RESTES

Os:

- Les utiliser pour faire des soupes ou des bouillons. Congeler les liquides de cuisson s'ils ne peuvent être immédiatement utilisés.

Pain:

- Faire sécher le pain rassis au four. L'émietter en chapelure, l'utiliser pour paner les viandes et les légumes ou pour garnir les mets en casserole.
- Couper le pain en cubes et le faire sécher au four afin d'obtenir des croûtons pour les soupes et les salades.

Poisson, viande, volaille et fromage:

- Utiliser les restes de poisson émiettés dans des garnitures pour sandwichs, des pains et des croquettes de poisson.
- Mélanger du poisson cuit à du riz pour farcir des tomates, des piments ou des courgettes.
- Incorporer des morceaux de poisson, de viande ou de volaille aux salades, aux ragoûts, aux omelettes ou aux garnitures à sandwichs.
- Garnir de fromage râpé des plats de légumes ou de viandes.

Légumes:

- Les réchauffer dans une sauce blanche.
- Les mariner dans de la vinaigrette et les servir en salade.
- Les mélanger avec du poisson en conserve ou une viande cuite pour un mets en casserole facile et rapide.

Fruits:

- Faire une gelée aux fruits.
- Faire une salade de fruits.
- Mélanger à des céréales.
- Intégrer dans des muffins.
- Mélanger à du yogourt.

RÈGLES DE BASE POUR DES ACHATS ÉCONOMIQUES
OU
COMMENT RENTABILISER SON DOLLAR ALIMENTAIRE

Avant de vous rendre à l'épicerie :

1. Préparez une liste d'épicerie en tenant compte :
   - Du menu de la semaine.
   - Des spéciaux offerts dans les circulaires.
   - Des denrées de base et des aliments qui restent dans le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger.

2. Estimez la quantité d'aliments à acheter pour répondre aux besoins réels et l'indiquer sur la liste.

3. Tentez de ne rien oublier afin d'éviter des achats au dépanneur qui sont plus coûteux.

4. Faites l'épicerie l'estomac plein, ce qui aide à résister aux nombreuses tentations gustatives qui augmentent ainsi les coûts!

A l'épicerie :

1. Commencez par parcourir les allées extérieures du magasin. C'est là que se trouvent les produits de base : lait, viande, fruits et pain.

2. Appliquez la règle du petit bonhomme et de la pointe des pieds : les articles placés à la hauteur des yeux sont généralement plus chers.

3. Recherchez les marques maison et les produits génériques.

4. Vérifiez la table des produits de la veille.

5. Les articles placés au bout des allées ne sont pas toujours en spécial, mais ils sont là pour tenter le consommateur.

6. Vérifiez la date de péremption des produits qui se conservent moins de 90 jours, indiquée par la mention « Meilleur avant ».

7. Comparez les prix entre les différentes marques et entre les formats. Les plus gros formats sont souvent plus économiques à condition qu'ils répondent aux besoins réels, c'est-à-dire qu'ils n'incitent pas à la surconsommation ou qu'ils ne provoquent pas de gaspillage.

8. Utilisez les coupons-rabais; les économies ainsi réalisées en valent vraiment la peine.

9. N'hésitez pas à demander un bon d'achat différé lorsqu'il y a une pénurie d'un produit offert en spécial.

10. Prenez le temps de lire les étiquettes; elles peuvent aider à faire un choix-santé pour un même coût.

11. Suivez une liste d'épicerie; ça aide à respecter son budget.

Au retour de l'épicerie :

Rangez les aliments dès que possible et de façon appropriée afin de conserver la qualité des produits le plus longtemps possible et ainsi éviter les pertes ou le gaspillage.

ATTENTION : ATTRAPE-AUBAINES!

- Souvent, les produits en solde sont introuvables sur les tablettes du supermarché. Détaillez votre liste d'épicerie en notant le prix et le format de l'article et n'hésitez pas à demander à un commis d'aller chercher les articles annoncés. Si le commerçant ne les a plus en stock, demandez-lui un bon de réduction différé. Si l'épicier ne fournit pas de bons différés, il doit vous offrir un produit de valeur égale ou supérieure au même prix que l'article en solde. (Ces mesures ne s'appliquent pas si le commerçant avait indiqué « quantité limitée »).

- Attention aux étiquettes rouges, elles ne sont pas toujours synonyme de rabais. Il en est de même pour les articles placés au bout des allées ou empilés dans les allées.

- Les produits annoncés dans les dépliants publicitaires ne sont pas nécessairement des aubaines. Ils sont parfois annoncés à titre promotionnel.

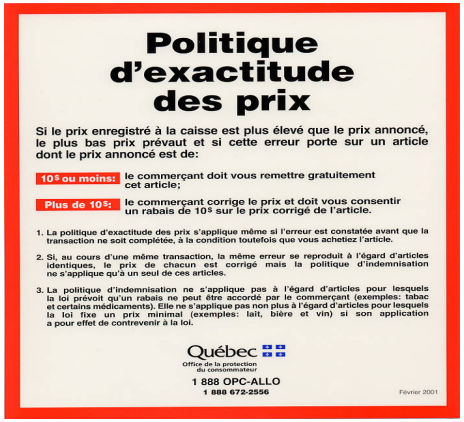
- Pour reconnaître une bonne aubaine, il faut connaître les prix réguliers et aussi comparer avec les soldes des autres supermarchés. N'oubliez pas de tenir compte du format, de la qualité, du coût par portion, du pourcentage de perte (ex : gras et os pour la viande), etc.

- Pour les personnes seules et les couples sans enfant, on peut économiser en achetant des formats économiques et en partageant avec des amis, des parents ou un voisin.

- Règle générale, les produits maison sont offerts à un prix régulier inférieur à celui des grandes marques. Toutefois, il faut comparer avec les soldes offerts sur les marques réputées.

Depuis 2001, un commerçant n'est pas obligé d'étiqueter chacun des articles vendus dans son établissement. S'il le fait et que vous constatez à la caisse qu'il y a une erreur à votre désavantage entre le prix inscrit et le prix payé, le commerçant doit vous rembourser la différence. Cependant, s'il choisit de ne pas étiqueter de façon unitaire, il doit placer une étiquette sur la tablette avec le nom du produit et son prix. Le prix que vous payer doit correspondre à celui qui est inscrit.

Surveillez cette affiche !



Politique d'exactitude des prix

Si le prix enregistré à la caisse est plus élevé que le prix annoncé, le plus bas prix prévaut et si cette erreur porte sur un article dont le prix annoncé est de:

10$ ou moins: le commerçant doit vous remettre gratuitement cet article;

Plus de 10$: le commerçant corrige le prix et doit vous consentir un rabais de 10$ sur le prix corrigé de l'article.

1. La politique d'exactitude des prix s'applique même si l'erreur est constatée avant que la transaction ne soit complétée, à la condition toutefois que vous achetiez l'article.
2. Si, au cours d'une même transaction, la même erreur se reproduit à l'égard d'articles identiques, le prix de chacun est corrigé mais la politique d'indemnisation ne s'applique qu'à un seul de ces articles.
3. La politique d'indemnisation ne s'applique pas à l'égard d'articles pour lesquels la loi prévoit qu'un rabais ne peut être accordé par le commerçant (exemples: tabac et certains médicaments). Elle ne s'applique pas non plus à l'égard d'articles pour lesquels la loi fixe un prix minimal (exemples: lait, bière et vin) si son application a pour effet de contrevenir à la loi.

Québec
Office de la protection du consommateur
1 888 OPC-ALLO
1 888 672-2556
Février 2001

Si le prix à la caisse est plus élevé que celui annoncé sur la tablette, le commerçant doit vous remettre gratuitement ce produit, s'il coûte 10$ ou moins. Si son coût est supérieur à 10$, il doit d'abord corriger le prix de l'article et vous accorder un rabais de 10$ sur le prix corrigé. Le rabais, ou remboursement ne s'applique qu'une seule fois même si vous avez acheté plusieurs fois le bien en question, mais le remboursement de la différence doit se faire pour chaque item.

N'hésitez pas à vous plaindre à votre épicier s'il néglige de respecter la loi.

———————————————

Source : ACEF Rive-Sud de Québec et ACEF de Lanaudière

QUELQUES TRUCS POUR ÉCONOMISER[3]

Lait et substituts

- Le prix est influencé par la quantité de gras contenu dans le produit. Par exemple, en choisissant du lait 2% au lieu de la crème, on évite à la fois les calories inutiles et les dépenses supplémentaires.

- Le lait écrémé, surtout s'il est préparé à la maison à partir de poudre, coûte moins cher que le lait entier. On peut également mélanger le lait en poudre reconstitué avec du lait entier. On obtient du lait 2% à un meilleur prix.

- Préparer soi-même son yogourt ou l'acheter « en spécial ».

- Pour des garnitures fouettées, employer du lait en poudre ou du lait concentré à la place de la crème à fouetter ou des garnitures déjà toutes préparées.

- Un fromage fort coûte plus cher qu'un fromage doux. Et s'il est importé, son coût sera encore plus élevé.

Produits céréaliers

- Les pains, céréales et pâtes alimentaires ordinaires coûtent habituellement moins chers que ceux aromatisés ou de fantaisie.

- En général, plus un produit est transformé, plus il coûte cher. Par exemple : des petits pains coûtent plus chers qu'un pain entier car la préparation demande plus de temps.

- Les céréales en format individuel sont plus dispendieuses que les céréales en format familial, donc plus le format est grand, plus le produit est habituellement économique.

---

[3] Montmigny, Johanne et al., Manger à bon prix, CLSC Laurentien, Québec

- Il est avantageux d'acheter les pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, nouilles) quand elles sont « en spécial ». Elles se conservent bien dans leur emballage original et dans un endroit sec.

- Mélanger les pâtes alimentaires avec du fromage, des œufs ou des noix pour des plats principaux économiques et nutritifs.

Fruits et légumes

- En saison, les fruits et légumes frais constituent le meilleur achat.

- Les fruits et les légumes (en conserve ou congelés) coûtent plus chers s'ils sont entiers que coupés.

- Un produit de « catégorie de choix ou régulière » coûte moins cher qu'un produit de « catégorie de fantaisie ».

- Choisir des fruits de grosseur moyenne afin d'éviter le gaspillage (principalement chez les enfants).

Viandes et substituts

- La viande est l'aliment qui, à lui seul, ronge le plus le budget alimentaire.

- La viande d'origine animale (bœuf, porc, veau, volaille, agneau et poisson) coûte habituellement plus chère que les substituts d'origine végétale (légumineuses tels lentilles, pois secs, haricots secs et noix).

- Cuisiner des mets allongés avec beaucoup de légumes, de pâtes alimentaires ou de riz permet de limiter la viande à environ 2 onces par personne. (Exemple : 1 livre de bœuf haché cuisiné en pâté chinois pourra nourrir 6 personnes comparativement à 3 personnes si le bœuf est servi en galettes).

- Remplacer une partie de la viande utilisée dans certaines recettes (sauce à spaghetti, pâté chinois, pain de viande) par des légumineuses cuites (lentilles, pois chiches), du tofu écrasé, etc.

- Plus un produit contient du gras, des os et du cartilage, moins il contient de parties comestibles. Donc, pour déterminer l'achat le plus avantageux, calculer le prix en fonction des portions et non uniquement en fonction du poids.

- Acheter sa viande non-désossée et la désosser soi-même.

- La tendreté d'un morceau de viande influence le prix. Les morceaux plus tendres coûtent plus chers, mais ils ont la même valeur nutritive que les morceaux moins tendres.

- Une bonne façon d'économiser est d'apprendre à connaître et à apprêter les morceaux moins tendres. (Voir tableau ci-dessous)

- Profiter des « spéciaux » pour acheter plus de viande tout en s'assurant d'un lieu d'entreposage adéquat.

- Le poisson en conserve coûte moins cher émietté qu'entier.

- Il est important de comparer le coût par portion du poisson frais et du poisson congelé pour déterminer le meilleur achat.

- Il est plus avantageux d'acheter de la dinde que du poulet car la dinde contient plus de chair que d'os.

- Les poitrines et les cuisses de poulet coûtent plus chers la livre qu'un poulet entier. Il est plus avantageux de découper soi-même le poulet.

- Les volailles de catégorie Canada B et Canada/Utilité coûtent moins chères que celles de catégorie A et sont aussi bonnes et nutritives.

- Les viandes froides et les charcuteries en vrac ou tranchées au comptoir coûtent moins chères que les viandes préemballées et tranchées.

Les coupes de bœuf et le mode de cuisson recommandé

COUPES DE BŒUF	MODE DE CUISSON
Tendres : Côte, bifteck de côte, faux filet, aloyau, filet, bifteck de contre-filet, surlonge, bœuf haché.	▪ Rôtir ▪ A la poêle ▪ Au barbecue
Tendreté moyenne : Palette, côtes croisées, croupe, ronde, pointe de surlonge.	▪ Rôtir ▪ A la poêle ▪ Au barbecue ▪ Braiser* ▪ Cuisson sous pression
Peu tendres : Haut de côte, épaule, pointe de poitrine, jarret, bout de côtes, collier (bœuf en cubes) poitrine, bifteck de flanc.	▪ Braiser* ▪ Cuisson sous pression.

(*) Braiser : faire brunir la viande ou non, ajouter du liquide. Couvrir et mijoter jusqu'à tendreté.

Spéciaux non disponibles

Si vous souhaitez vous procurer un bien annoncé en rabais et qu’en arrivant au magasin on vous dit qu'il ne reste plus aucun exemplaire de l'article que vous désiriez acheter, sachez que vous pouvez demander soit que l'on vous remettre un coupon différé qui vous permettra d'acheter le bien au prix de vente. Ou encore, demander qu'on vous offre un produit similaire au prix de rabais. Si le commerçant refuse, il peut se trouver en infraction face à la loi. Selon l'article 231 du Code civil du Québec, il devra faire la preuve qu'il avait des motifs de croire qu'il était en mesure de répondre à la demande du public, autrement dit, qu'il croyait avoir une quantité suffisante du bien en vente. Si ce n'est pas le cas, il pourra être passible d'une amende.

BIBLIOGRAPHIE

Bourrassa, Catherine et al, Trucs et délices, C. H. Robert-Giffard, Québec.

Chapdelaine, Lise et al, Bouffe santé rapide, Québec 1987.

Collagan B., Rostier L., Les diététistes du Canada, Bons mets vite faits, Trécarré, 2000.

Fédération des producteurs de lait du Québec, À notre santé, mon beau bébé!

Fondation OLO, Bonjour la vie!, Livre de recettes pour des femmes et des bébés en santé, 2ième édition.

Gauthier, Laurence, Cuisiner sans être chef, Éditions Beauchemin ltée, 1993.

Guide de prévisions d'épicerie, ACEF, Outaouais.

Montmigny, Johanne et al., Manger à bon prix, CLSC Laurentien, Québec.

Sans viandes, pourquoi pas?, Recettes modifiées.

ANNEXES

Grille-menu

Fiche-recette

Fiche de prévision d’épicerie

Mémo des ressources d'aide alimentaire

Durée d’entreposage des aliments périssables

Guide alimentaire canadien "Pour manger sainement"

GRILLE-MENU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
DÉJEUNER							
DÎNER							
SOUPER							

FICHE-RECETTE

Portions :
Coût :

Ingrédients	Mode de préparation

FICHE DE PRÉVISION D'ÉPICERIE[4]

SEMAINE DU_____AU_____									MENUS DE LA SEMAINE		
✓	**Fruits**	**Quantité**	✓	**Légumes**	**Quantité**	✓	**Viandes et poissons**	**Quantité**	**Déjeuner**	**Dîner**	**Souper**
	Ananas			Brocoli			Abat		1.	1.	1.
	Banane			Carotte			Agneau				
	Cantaloup			Céleri			Bacon				
	Citron			Chou			Bœuf		2.	2.	2.
	Orange			Concombre			Charcuterie				
	Pamplemousse			Laitue			Fruits de mer				
	Pêche			Navet			Poisson		3.	3.	3.
	Poire			Oignon			Porc				
	Pomme			Pomme de terre			Veau				
	Raisins			Tomate			Volaille		4.	4.	4.
	Autre			Autres			autres				
									5.	5.	5.
✓	**Comptoir Laitier**	**Quantité**	✓	**Épicerie**	**Quantité**	✓	**Pain et céréales**	**Quantité**			
	Beurre			Jus					6.	6.	6.
	Lait										
	Œuf										
	Margarine								7.	7.	7.
	Yogourt					✓					
	Crème										
	Crème glacée								**BUDGET ALIMENTAIRE PAR SEMAINE**		
	Fromage									**PRÉVU $**	**RÉEL $**
	Atres			Autres		✓			Épicerie		
									Dépanneur		
									Dépanneur		
AUTRES AUBAINES DE LA SEMAINE									Restaurant/livraison		
DESCRIPTION		**PRIX**			**MAGASIN/SUPERMARCHÉ**				Repas école/travail		
									Réception		
									Réception (événements spéciaux)		
									Bière/Vin		
									Autres		
									TOTAL		

[4] Guide de prévision d'épicerie, ACEF Outaouais, Québec.

MÉMO DES RESSOURCES D'AIDE ALIMENTAIRE

Regroupement des cuisines collectives du Québec	1-866-529-3448
Service d'entraide de	_____
Société St-Vincent-de-Paul	_____
CLSC	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

THERMOGUIDE FRAIS
C'EST MEILLEUR !

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS PÉRISSABLES

	RÉFRIGÉRATEUR 4 °C	CONGÉLATEUR -18 °C
ŒUFS		
Œufs frais en coquilles	1 mois	—
Œufs durs	1 semaine	—
Blanc d'œuf cru	1 semaine	9 mois
Jaune d'œuf cru	2-3 jours	4 mois
VIANDES ET PRODUITS CARNÉS		
Volaille cuite avec sauce	1-2 jours	6 mois
Volaille cuite sans sauce	3-4 jours	1-3 mois
Volaille en morceaux	1-2 jours	6-9 mois
Volaille entière	1-3 jours	10-12 mois
Jambon cuit entier	7-10 jours	1-2 mois
Jambon cuit en tranches	3-5 jours	1-2 mois
Côtelettes, rôtis	3-5 jours	4-6 mois
Porc cuit avec sauce	3-4 jours	4 mois
Porc cuit sans sauce	3-4 jours	2-3 mois
Agneau (côtelettes, rôtis)	3-5 jours	6-9 mois
Bacon*	7 jours	1-2 mois
Bœuf (steaks, rôtis)	3-5 jours	6-12 mois
Cretons	3-5 jours	1-2 mois
Saucisses fraîches	1-2 jours	2-3 mois
Saucissons secs entiers	2-3 semaines	—
Veau (en rôti)	3-5 jours	4-8 mois
Viande cuite avec sauce	3-4 jours	4 mois
Viande cuite sans sauce	3-4 jours	2-3 mois
Viande fumée, charcuterie	5-6 jours	1-2 mois
Viande hachée, en cubes ou tranchée mince	1-2 jours	3-4 mois
Viande cuite tranchée sous vide*	3 jours	1 mois
Abats (foie, cœur, etc.)	1-2 jours	3-4 mois
PRODUITS LAITIERS		
Beurre doux*	3 semaines	3 mois
Beurre salé*	3 semaines	1 an
Fromage à pâte molle (brie, camembert, etc.)	3-4 semaines	—
Fromage à pâte ferme (cheddar, mozzarella, etc.)	5 semaines	6 mois
Crème fraîche*	3-5 jours	1 mois
Crème glacée	—	3 mois
Fromage bleu*	1 semaine	—
Fromage frais (cottage, ricotta)	3-5 jours	—
Fromage fondu à tartiner*	3-4 semaines	—
Lait*	3-5 jours	6 semaines
Yogourt	2-3 semaines	1 mois
FRUITS ET LÉGUMES		
Asperges	4 jours	1 an
Aubergine	7 jours	1 an
Betteraves	3 semaines	1 an
Bleuets	5 jours	1 an
Brocoli	5 jours	1 an
Canneberges	2 semaines	1 an
Carottes	3 mois	1 an
Carottes nouvelles	2 semaines	1 an
Céleri	2 semaines	—
Cerises	3 jours	1 an
Champignons	5 jours	1 an
Choux de Bruxelles, chou-fleur	6 jours	1 an
Chou	2 semaines	1 an
Concombre	1 semaine	—
Courges d'été, courgettes	1 semaine	1 an
Endives	3-4 jours	—
Épinards	4-5 jours	1 an
Fèves germées	3-4 jours	—
Fraises, framboises	3-4 jours	1 an
Haricots jaunes et verts	5-6 jours	1 an
Maïs entier	2-3 jours	1 an
Melon miel, cantaloup, melon d'eau	4 jours	—
Navet	1 semaine	1 an
Oignons verts	1 semaine	1 an
Panais	1 mois	1 an
Poivrons	1 semaine	1 an
Poireaux	2 semaines	1 an
Pois, pois mange-tout	2 jours	1 an
Pommes (de février à juillet)	2 semaines	1 an
Pommes (d'août à janvier)	6 mois	1 an
Prunes	3-5 jours	1 an
Radis	1 semaine	—
Raisins	5 jours	—
Rhubarbe	4 jours	1 an
Laitue	1 semaine	—
Germes de luzerne, germes de soya	3 jours	—
Tomates	1 semaine	1 an
POISSONS ET FRUITS DE MER		
Crabe cuit	1-2 jours	1 mois
Crevettes	1-2 jours	2-4 mois
Huîtres dans leurs écailles	2-3 semaines	—
Huîtres sans écailles	10 jours	2-4 mois
Moules dans leurs écailles	2-3 jours	—
Moules sans écailles	1-2 jours	3 mois
Palourdes dans leurs écailles	3-4 jours	—
Palourdes sans écailles	1-2 jours	3 mois
Poisson gras (saumon, truite, etc.)	1-2 jours	2 mois
Poisson maigre (sole, tilapia, etc.)	2-3 jours	6 mois
Pétoncles	1-2 jours	3 mois
Poisson fumé à froid	3-4 jours	2 mois
CONDIMENTS		
Huiles végétales de première pression*	3-4 semaines	—
Ketchup et marinades	1 an	—
Mayonnaise	2 mois	—
Moutarde préparée (ordinaire)	1 an	—
Moutarde préparée (forte)	9 mois	—
Fines herbes fraîches	4 jours	1 an
METS PRÉPARÉS		
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	7 jours	3 mois
Légumineuses cuites	5 jours	3 mois
Mets conditionnés sous vide*	1-2 jours	2 mois
Mets congelés commerciaux	—	3-4 mois
Mets en casserole	2-3 jours	3 mois
Pâtes alimentaires cuites sans sauce	3-5 jours	3 mois
Pâtés à la viande, quiches	2-3 jours	3 mois
Pâtisseries avec produits laitiers et œufs	3-4 jours	1 mois
Potages, soupes	3 jours	2-3 mois
Riz cuit	5-6 jours	6-8 mois
Sandwichs (tous genres)	1-2 jours	6 semaines
Fèves au lard	3-4 jours	6-10 mois
Sauces à la viande	3-5 jours	4-6 mois
DIVERS		
Tofu	6-7 jours	1-2 mois

Agriculture, Pêcheries et Alimentation
Québec

DURÉE D'ENTREPOSAGE DES ALIMENTS MOINS PÉRISSABLES

	TEMPÉRATURE AMBIANTE 20 °C	CHAMBRE FROIDE DE 7 °C À 10 °C
CONDIMENTS		
Beurre d'arachide*	2 mois	_
Confitures et gelées	1 an	_
Fines herbes séchées	1 an	_
Mélasse	2 ans	_
Miel	18 mois	_
Moutarde sèche	3 ans	_
Sirop d'érable, sirop de maïs	1 an	_
Sucre	2 ans	_
Vinaigre	2 ans	_
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ET ENTIERS		
Courges d'hiver	1 semaine	6 mois
Oignons secs jaunes	1 jour	3-4 semaines
Pommes de terre	1 semaine	9 mois
Pommes de terre nouvelles	_	1 semaine
Rutabagas (cirés)	1 semaine	5-6 mois
CÉRÉALES, RIZ ET PÂTES ALIMENTAIRES		
Céréales de type granola	6 mois	_
Céréales prêtes à servir	8 mois	_
Gruau d'avoine	6-10 mois	_
Pâtes alimentaires sèches	1 an	_
Pâtes alimentaires aux œufs	6 mois	_
Riz blanc	1 an	_
BOISSONS		
Café instantané	1 an	_
Café moulu*	1 mois	_
Thé	2 ans	_
DIVERS		
Boulangerie (produits faits de farine enrichie)	1 semaine	_
Cacao	10-12 mois	_
Chapelure sèche	3 mois	_
Chocolat à cuisson	7 mois	_
Conserves	1 an	_
Craquelins	6 mois	_
Croustilles de pommes de terre	1 semaine	_
Farine blanche	2 ans	_
Farine de maïs	6 mois	_
Fruits séchés	1 an	_
Garniture pour tarte	18 mois	_
Gélatine	1 an	_
Gelée en poudre	2 ans	_
Huiles végétales	1 an	_
Lait concentré en conserve	9-12 mois	_
Lait concentré sucré en conserve	6 mois	_
Lait écrémé en poudre*	1 mois	_
Légumineuses sèches	1 an	_
Levure sèche	1 an	_
Préparation à gâteaux	1 an	_
Préparation à pouding	18 mois	_
Noix dans l'écaie	1 an	_
Olives	1 an	_
Pain (type baguette)	1-2 jours	_
Pectine en poudre	2 ans	_
Pectine liquide	1 an	_
Pommes de terre instantanées	1 an	_
Levure chimique	1 an	_
Semoule	1 an	_
Bicarbonate de sodium	1 an	_
Substitut de crème à café	6 mois	_

* Les durées de conservation indiquées sont valables pour des contenants qui ont été ouverts.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Vérifiez périodiquement la température du réfrigérateur, qui doit être entre 0 °C et 4 °C, ainsi que celle du congélateur, qui doit être de -18 °C.
- Après la durée d'entreposage recommandée au congélateur, les aliments peuvent être consommés sans danger, mais leur saveur et leur valeur nutritive peuvent commencer à s'altérer et ils peuvent aussi se dessécher par le froid.
- L'endroit idéal pour décongeler les aliments est le réfrigérateur. Utilisez la tablette du bas afin d'éviter l'écoulement des liquides sur les autres aliments.
- Ne jamais recongeler une viande crue qui a été décongelée.
- Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler; les cuire au préalable.
- N'utilisez que des sacs ou des contenants spécialement conçus pour la congélation des aliments et apposez une étiquette indiquant la date et le nom du produit.
- Les huîtres, palourdes et moules non écaillées sont vivantes. Il est donc recommandé de les conserver dans un contenant aéré.
- Une fois ouverts, les aliments en conserve doivent être transvidés dans des contenants hermétiques, puis entreposés au réfrigérateur.
- La porte du réfrigérateur n'est pas l'endroit idéal pour ranger les aliments périssables. Les produits laitiers, les œufs et toutes les viandes se conserveront mieux au bas du réfrigérateur ou dans des tiroirs conçus spécialement pour maintenir la température plus basse et plus constante.
- Les denrées sèches doivent être conservées dans des contenants hermétiques, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec

Santé Canada Health Canada

Votre santé et votre sécurité… notre priorité. *Your health and safety… our priority.*

Bien manger avec le

Guide alimentaire canadien

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?

Regardez les exemples présentés ci-dessous.

Légumes frais, surgelés ou en conserve
125 mL (½ tasse)

Légumes feuillus
Cuits : 125 mL (½ tasse)
Crus : 250 mL (1 tasse)

Fruits frais, surgelés ou en conserve
1 fruit ou 125 mL (½ tasse)

Jus 100 % purs
125 mL (½ tasse)

Pain
1 tranche (35 g)

Bagel
½ bagel (45 g)

Pains plats
½ pita ou ½ tortilla (35 g)

Riz, boulgour ou quinoa, cuit
125 mL (½ tasse)

Céréales
Froides : 30 g
Chaudes : 175 mL (¾ tasse)

Pâtes alimentaires ou couscous, cuits
125 mL (½ tasse)

Lait ou lait en poudre (reconstitué)
250 mL (1 tasse)

Lait en conserve (évaporé)
125 mL (½ tasse)

Boisson de soya enrichie
250 mL (1 tasse)

Yogourt
175 g
(¾ tasse)

Kéfir
175 g
(¾ tasse)

Fromage
50 g (1 ½ oz)

Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
75 g (2 ½ oz)/125 mL (½ tasse)

Légumineuses cuites
175 mL (¾ tasse)

Tofu
150 g ou
175 mL (¾ tasse)

Oeufs
2 oeufs

Beurre d'arachide ou de noix
30 mL (2 c. à table)

Noix et graines écalées
60 mL (¼ tasse)

Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

	Enfants			Adolescents		Adultes			
Âge (ans)	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
Sexe	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !

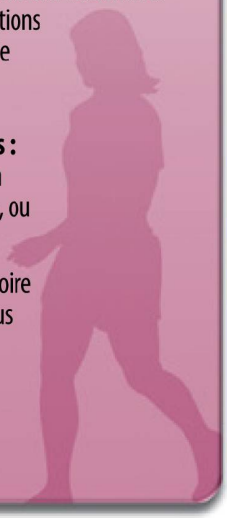
Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :

Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert		
250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**
75 g (2 ½ onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de **Viandes et substituts**
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de **Produits céréaliers**
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en **Huiles et autres matières grasses**
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de **Lait et substituts**
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de **Légumes et fruits**

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

On recommande aux adultes de pratiquer, au total, 2 ½ heures ou plus d'activité physique modérée à intense par semaine. Aux enfants et aux jeunes, on recommande plutôt de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour. Il n'est pas nécessaire d'effectuer toutes ces activités au même moment. Choisissez diverses activités, et répartissez-les durant la semaine.

Commencez doucement, puis augmentez graduellement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur		% valeur quotidienne
Calories	0	
Lipides	0 g	**0 %**
saturés	0 g	**0 %**
+ trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	
Sodium	0 mg	**0 %**
Glucides	0 g	**0 %**
Fibres	0 g	**0 %**
Sucres	0 g	
Protéines	0 g	

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	0 %

Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

Commencez dès aujourd'hui…

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne :
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

ou communiquez avec :

Publications
Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
Courriel : publications@hc-sc.gc.ca
Tél. : 1-866-225-0709
Téléc. : (613) 941-5366
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2011F-PDF ISBN : 978-1-100-97926-7

CHARTE

Se nourrir est un besoin fondamental de toute population.
L'alimentation devient donc un élément qui doit être protégé tant sur le plan collectif qu'individuel.
L'Union des consommateurs
propose que les droits des consommateurs en matière alimentaire fassent l'objet d'une charte dont l'ensemble de la société pourra faire la promotion.

LES DROITS FONDAMENTAUX DANS LE SECTEUR ALIMENTAIRE

Collectivement, les populations doivent :

- bénéficier de l'application concrète des principes internationalement reconnus et adoptés, soit :
  > de développement durable, > de précaution, > de respect de la biodiversité.
- jouir d'un accès aux ressources productives;
- pouvoir participer aux décisions concernant les politiques publiques, la recherche, la transformation et la mise en marché de produits alimentaires et de leurs dérivés.

Individuellement, toute personne a droit à :

- une alimentation suffisante, équilibrée et de qualité à un prix équitable;
- l'information lui permettant de faire des choix éclairés, particulièrement en ce qui concerne les modes de production et de transformation des produits ;
- un pouvoir d'achat lui permettant de se nourrir adéquatement.

En cas de catastrophe ou de force majeure, toute personne ou collectivité a droit à :

- un soutien alimentaire d'urgence dans son milieu.

union des consommateurs